



## FORMATION GESTES ET POSTURES

-  Présentiel
-  7 Heures
-  10 personnes max
-  Nous contacter

### **PUBLIC**

Tous publics dans des secteurs où les gestes et postures ont un impact.

### **LIEU**

Intra  
Lieu : Dans vos locaux

### **PROFIL DU FORMATEUR**

Formateur qualifié et compétent et spécialisé dans la prévention des risques professionnels et l'ergonomie des postes de travail.

### **PRE-REQUIS PEDAGOGIQUES**

Aucun

## 🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Sensibiliser les participants aux bonnes pratiques de gestes et postures pour prévenir les risques de troubles musculosquelettiques (TMS).
- Renforcer les compétences des participants dans l'adoption de gestes et postures ergonomiques au travail.
- Réduire les accidents et les arrêts de travail liés à des problèmes musculosquelettiques.

## 📚 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés à une mauvaise posture ou à des gestes inadaptés.
- Appliquer les principes ergonomiques pour adopter des gestes et postures corrects.
- Mettre en pratique les techniques de manipulation de charges légères et lourdes en toute sécurité.
- Intégrer les bonnes pratiques de gestes et postures dans leur quotidien professionnel.

## ☰: CONTENU

- Introduction aux troubles musculosquelettiques (TMS) et leurs causes.
- Les principes de base de l'ergonomie.
- Les gestes et postures à adopter dans différentes situations de travail (debout, assis, manipulation de charges, utilisation d'écrans, etc.).
- Exercices pratiques de mise en situation.
- Étude de cas et analyses de situations de travail réelles.
- Techniques de relaxation et d'étirement pour prévenir les tensions musculaires.

## ▶ MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Vidéos explicatives sur les bonnes pratiques de gestes et postures.
- Matériel pédagogique pour les exercices pratiques.
- Fiches récapitulatives des gestes et postures à adopter.

## 📄 MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Évaluation formative tout au long de la formation à travers des exercices pratiques et des mises en situation.
- Évaluation sommative à la fin de la formation à travers un quiz portant sur les notions abordées.

## ➔ MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique permettra :

- D'analyser les besoins et d'ajuster le contenu aux profils et situations des stagiaires.
- De vérifier les prérequis.
- D'identifier les situations de handicap nécessitant des adaptations.

Dates et horaires des prochaines sessions : Nous contacter

## →] ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), SécuPFormations s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHFP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,..) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

## CONTACT

### SécuPFormations

#### Sonia PERRU

Directrice

[soniperru@secupformations.com](mailto:soniperru@secupformations.com)

06.25.54.51.47

Version

16/02/2024