

Gestes et Postures

Dans notre activité professionnelle ou quotidienne, nous sollicitons des gestes et des postures qui peuvent être contraignants et provocateurs de pathologie pouvant être irréversible.

Déroulement de la formation

Durée : 7 heures (1 jour)

Profils des stagiaires :

- L'ensemble du personnel

Pré-requis :

- Aucun

Nombre de participants : De 4 minimum à 10 maximum par session

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la structure de l'appareil locomoteur et les risques associés à une mauvaise posture
- Connaitre et appliquer les principes fondamentaux d'une posture ergonomique
- Préparer les travailleurs physiquement et mentalement afin de réduire le risque de blessure musculaire et d'améliorer la concentration

Contenu de la formation

- Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur
 - Importance de la formation gestes et postures
 - La structure de l'appareil locomoteur
 - Les atteintes possibles liés à une mauvaise posture
 - Les facteurs de risques et de sollicitation
- Principes des bonnes pratiques de postures
 - Les positions ergonomiques
 - Exercice pratique sur les techniques de levage et le port de charge (inerte ou humaine)
- Importance de l'échauffement pour la sécurité et le bien-être
 - Exercice d'échauffement

SAS SECURIS-COURS

738 chemin des Rousselles

69640 LACENAS

Email: ndepay@securis-cours.fr

Tel: 06 63 07 28 60



Organisation de la formation

Equipe pédagogique : Formateur gestes et postures/coach postural avec une expérience professionnelle dans le domaine enseigné - Animateur en prévention

Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle de formation
- Charges (inertes ou mannequins) pour les exercices de manipulations (accès aux postes de travail si autorisé)
- Diaporama (ordinateur, video projecteur)
- Support mis à disposition des participants dans l'extranet (documents divers)
- Mises en oeuvre d'outils pédagogiques favorisant la participation active des stagiaires
- La formation s'appuie sur interrogations, des échanges d'expérience et de la pratique

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuille d'émargement
- Évaluation formative
- Formulaire d'évaluation et de satisfaction

Modalités d'accès : Demande de renseignements, inscription soit par téléphone, soit par mail, soit directement sur le site internet maximum 30 jours avant la date de la session.

Formalisation et envoi des devis, documents administratifs dans les 48 h maximum.

L'inscription sera effective après réception de la convention signée.

Modalités de certification

Résultats attendus : Les participants doivent être capables d'appliquer les compétences acquises au cours de la formation

Modalités d'obtention : Délivrance d'une attestation individuelle

Détails sur la certification : Formation non certificative

Durée de validité : 3 ans conseillé

Qualité : Taux de satisfaction : 8,8/10