

FORMATION

"Gestes et postures"

Formation qualifiante



Public :

Salariés en poste, tous secteurs d'activité, amenés à adopter des postures contraignantes, à effectuer des gestes répétitifs ou à manipuler des charges dans le cadre de leur activité professionnelle.

Prérequis :

Aucun prérequis particulier.

Effectif :

Minimum : 4 stagiaires -
Maximum 8 stagiaires.

Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques à l'aide d'un diaporama.
- Échanges et ateliers de sensibilisation.
- Observation et analyse de situations de travail.
- Utilisation d'une colonne vertébrale articulée pour illustrer le fonctionnement du corps humain.
- Exercices pratiques et mises en situation avec du matériel adapté, notamment des kettlebells de différents poids.

Modalités pédagogiques :

La formation comprend des exercices pratiques et des mises en situation. Les participants sont invités à signaler au formateur toute difficulté ou restriction physique susceptible de limiter la réalisation de certains exercices, afin de permettre leur adaptation dans la mesure du possible.

Durée :
7h00

Tarif :
210.00 € HT

Formatrice : Myriam EVRARD

Présentation

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux risques liés aux gestes et postures de travail, notamment aux troubles musculosquelettiques (TMS).

Elle permet de mieux comprendre le fonctionnement du corps humain, d'identifier les situations de travail à risque et d'adopter des gestes et postures adaptés à son activité professionnelle.

L'alternance d'apports théoriques, d'observations de situations de travail et d'exercices pratiques favorise une application concrète des principes de prévention.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les risques liés aux gestes et postures de travail, notamment les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Comprendre les principes essentiels du fonctionnement du corps humain.
- Observer et analyser une situation de travail afin de repérer les situations dangereuses.
- Appliquer les gestes et postures adaptés à son activité professionnelle pour prévenir les accidents et les TMS.

Programme de la formation :

1. Prévention des risques professionnels

- Accidents du travail et maladies professionnelles.
- Enjeux de la prévention et acteurs concernés.
- Documents et ressources de prévention.

2. Notions d'anatomie

- Squelette, articulations, muscles, tendons et ligaments.
- Colonne vertébrale et système nerveux.
- Fonctionnement du corps humain.

Modalités et délais d'accès :

Dates définies avec l'entreprise.
Délai d'accès estimé à 2 à 4 semaines après la demande, selon les disponibilités et l'organisation des sessions.

Moyens techniques :

- Diaporama de formation.
- Colonne vertébrale articulée.
- Matériel pour les exercices pratiques, notamment des kettlebells de différents poids.
- Supports d'observation et d'analyse des situations de travail.

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, au moyen de questions, d'échanges, d'exercices pratiques et de mises en situation.

Évaluation de l'action de formation :

- À chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer la satisfaction des participants et recueillir leurs appréciations sur le contenu, l'animation et l'organisation.
- À froid, 180 jours après la formation, pour évaluer la mise en application des acquis en situation de travail.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation :

La présence des participants est suivie tout au long de la formation. Un certificat de réalisation est remis à l'issue de la formation.

Assistance et contact :

contact@asf-formation.fr

3. Troubles musculosquelettiques (TMS)

- Principales atteintes musculaires, articulaires et vertébrales.
- Facteurs de risque liés aux situations de travail.
- Prévention des TMS.

4. Gestes et postures adaptés

- Observation et analyse d'une situation de travail.
- Port et manutention de charges.
- Adaptation des gestes et postures au poste de travail.
- Exercices pratiques et mises en situation.

5. Prévention au quotidien

- Gestes et postures dans les activités courantes.
- Révision des connaissances et échanges avec les participants.



WI FI
GRATUIT



POSSIBILITÉ
DE SE RESTAURER
SUR PLACE

ACCESSIBILITÉ – HANDICAP

Nos formations sont **accessibles** aux personnes en situation de handicap. Des **aménagements** pédagogiques, techniques ou organisationnels peuvent être étudiés selon les besoins du participant et les modalités de formation. **Nous contacter en amont** afin d'évaluer les conditions d'accueil et d'accompagnement.

Notre priorité : vous accueillir dans les meilleures conditions et vous permettre de suivre votre formation en toute sérénité.
N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre écoute.