

FICHE FORMATION

GESTES ET POSTURES

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

18 ans minimum
Savoir lire, écrire et compter
Pas de contre-indications médicales

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

La proposition de formation est faite dans les dix jours ouvrés suivant la demande du client
Les dates de formation sont proposées en accord avec le client afin de tenir compte de l'organisation de l'entreprise

OBJECTIFS

Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise

PROGRAMME

Formation théorique :

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies
- Notions d'anatomie et de biomécanique
- Facteurs de risque et pathologies du travail
- Étude des postes de travail
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Hygiène de vie

Formation pratique :

Mise en situation des participants
Interaction permanente entre les participants et le formateur
Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats

FICHE FORMATION

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation théorique se fait en salle grâce à un support vidéo-projeté et des livrets stagiaire.
La formation pratique consiste à simuler des actions (port, déplacement soulèvement, ...de charges) et/ou des positions (assis, debout, fléchi, ...) proches des conditions de travail rencontrées
Ces séquences pratiques sont entrecoupées de remédiation pratiques et/ou théoriques.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Évaluations Théorique et Pratique en cours de formation

VALIDATION

Attestation de formation

SATISFACTION SUR LA PÉRIODE 2020-2021



NOMBRE DE STAGIAIRES : Groupe de 12 stagiaires maximum

DURÉE : 7 heures

LIEU : Inter/Intra-entreprises sur le site de l'Institut **ou** Intra-entreprise sur le site de l'entreprise

TARIF "CATALOGUE" (Net de taxe, l'Institut n'est pas assujéti à la TVA)

650 € par groupe de formation
Le tarif proposé sera indiqué sur le devis

ACCESSIBILITÉ

Les locaux de l'Institut sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Adaptation pédagogique possible pour les personnes handicapées, tutorée par le référent handicap de la structure

CONTACT(S)

Le Service Formation Continue propose un accueil physique, téléphonique et par mail :
-du lundi au vendredi
-de 8h30 à 17h