

## Description de la formation :

Certains secteurs d'activité sont confrontés à d'importants risques physiques. La formation **Gestes et postures – Comprendre comment préserver sa posture** a pour but de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques du salarié, en exposant les **risques potentiels liés aux mauvaises postures de travail** et en mettant en place les bons gestes à adopter.

## Objectifs de la formation :

- Sensibiliser les salariés de l'entreprise à la **Prévention du risque professionnel**
- Apprendre la mécanique des **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**
- **Adapter l'ergonomie** du poste de travail
- Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail afin de réduire la fatigue professionnelle et de **prévenir les accidents ou les lésions**

## Modalités pédagogiques :

Formation intra-entreprise, en présentiel  
Apports théoriques de connaissances  
Mise en situations pratiques sur les postes de travail  
Supports vidéo  
Fourniture d'un livret stagiaire et d'un livre

**Formateurs :** Ergonomes  
Professionnels de santé

Supports de formation transmis par mail,  
Remise d'une attestation de fin de formation  
Évaluation de la formation via une enquête en ligne



### Public visé :

Salariés,  
Responsable SST,  
CHSCT, Chef de production,  
Responsable HSE  
QSE

Aucun prérequis  
nécessaire

### Nombre de participants :

15 personnes  
maximum



1/2 journée  
4 heures



France



Demandez un  
devis

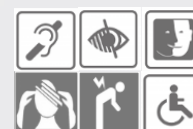
### Modalités :

Formations intra-  
entreprises

Pré-inscription :

[www.addergo.fr](http://www.addergo.fr)  
[formations@addergo.fr](mailto:formations@addergo.fr)

Inscription  
définitive à  
réception de la  
convention signée



Formation  
accessible aux  
personnes en  
situation de  
handicap

## Contenu de la formation :

### Évaluation de début de formation

Questionnaire de connaissances

### Connaitre le fonctionnement du rachis et du corps humain

Introduction sur les T.M.S.  
Anatomie et biomécanique

### Adopter les bonnes postures au travail

Gestes et postures à adopter  
Définir les exercices en fonction des risques

### Régler son poste de travail

### Maitriser les exercices indispensables

1. Échauffements
2. Étirements
3. Renforcements musculaires

### Comment choisir son matériel de bureau

### Évaluation de fin de formation

Validation des objectifs par un  
questionnaire et mise en situation pratique