

## 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
- Formulaires 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