



# FORMATION GESTES et POSTURES

PROGRAMME et OBJECTIFS de FORMATION

Animatrice certifiée PRAP : Florine MAURICE  
(MAJ 15/02/2024)

Durée\* : 7h/session Validité : Il est préconisé de se former tous les ans  
 Public : TOUT PUBLIC Pré-requis : Aucun  
 Nbre de stagiaires : 8 maxi/groupe - EPI : EPI habituel  
 Accès stagiaires : Candidature, sélection, convocation par l'employeur  
 Modalités : Formation en présentiel.  
 Accès à la formation après entretien pour analyser les besoins du client  
 Délai d'accès : Entrée et sortie permanente sur demande  
 Délai d'organisation : 15 jours après la prise de contact (3 jours en cas d'urgence)  
 Tarif prestation : Sur devis

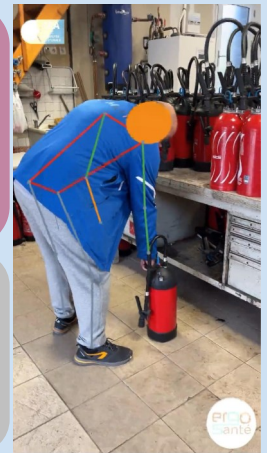
OBJECTIFS

**A la fin de la formation, le stagiaire est capable :**

- D'étudier et prévenir les risques d'apparition de TMS\* et d'accidents du travail liés à l'activité physique.
- D'étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- D'adapter une gestuelle optimale et réflexe lors de son activité.
- D'améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

OBLIGATIONS

La formation gestes et postures au travail est obligatoire pour les entreprises ayant des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles selon l'Article 4541-8 du code du travail prévoit que l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une information sur les risques et d'une formation adéquate à l'exécution de ces opérations.



PEDAGOGIE & EVALUATION

**Méthodes mobilisées :** Différentes méthodes pédagogiques sont mises en place en tenant en compte les conditions d'apprentissage de l'adulte. Dans ces méthodes, sont mises en place des techniques pédagogiques comme précisé dans le tableau ci-dessous.

**Méthodes et techniques pédagogiques :** Une méthode de découverte est mise en place afin de mesurer les connaissances des apprenants en utilisant une évaluation diagnostique. A partir de cette évaluation est mise en place une stratégie pédagogique qui vise à combler l'écart qu'il manque (évaluation prédictive). Une méthode d'apprentissage est mise en place après le diagnostic par des démonstrations pratiques (Démonstration commentée et justifiée, reformulation) mais aussi des ateliers d'apprentissages. Afin d'évaluer le savoir être, le formateur met en place des mises en situation crédibles, simples, évaluables au plus proches du terrain des apprenants.

**Evaluation :** Durant la formation le participant acquiert un savoir, savoir-faire et savoir-être. Une attestation de fin de formation est remise aux stagiaires ayant participé à l'intégralité de la formation.

PROGRAMME

**THEORIE :**

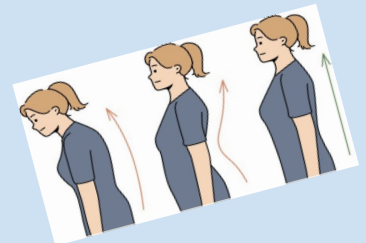
- Analyse du poste de travail
- Prévention des TMS et des Risques Professionnels
- Anatomie du corps humain
- Fonctionnement et les limites du corps humain

**PRATIQUE :**

- Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes et postures adaptés aux postes de travail



Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement ou par leur employeur afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pour suivre la formation.



\* Le contenu des programmes et la durée des différentes formations sont adaptables et modifiables à la demande du client \*Troubles Musculo Squelettique

