
Programme de Formation

Gestes et postures

INFORMATIONS CLÉS

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Public visé :

La formation s'adresse à tout salarié exposé à des contraintes physiques dans le cadre de son activité professionnelle.

Elle convient à des participants souhaitant mieux comprendre les effets des gestes et postures sur leur santé et adopter des pratiques plus adaptées à leur poste de travail.

Prérequis : Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation.

Nombre de participant : de 2 à 8 participants

CONTENU PÉDAGOGIQUE



Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre l'impact des gestes et postures sur la santé afin de mieux appréhender les risques liés aux contraintes physiques au travail.
- Identifier les situations génératrices de contraintes physiques et repérer les facteurs qui augmentent le risque de troubles musculo-squelettiques.
- Adapter ses pratiques professionnelles pour limiter les risques, améliorer l'économie d'effort et adopter des gestes plus sûrs au quotidien.



Description

Résumé de la formation

Cette formation « Gestes et postures » vise à aider les participants à comprendre les mécanismes des contraintes physiques au travail et à adopter des pratiques adaptées à leur environnement professionnel. Elle s'appuie sur une démarche concrète, orientée terrain, afin de contribuer à une amélioration durable des conditions de travail et à la réduction des troubles musculo-squelettiques.

Programme détaillé

1. Les fondamentaux de la prévention des risques physiques

- Notions essentielles sur le fonctionnement du corps
- Cadre réglementaire lié à la prévention des risques physiques au travail
- Enjeux humains et organisationnels
- Mise en pratique : échanges autour des situations vécues et identification des contraintes physiques principales

2. Identifier les situations à risque et leurs impacts

- Les troubles musculo-squelettiques : mécanismes d'apparition et conséquences



- Identification des zones du corps les plus sollicitées
- Identification des facteurs aggravants : organisation, cadence, environnement
- Repérage des postures contraignantes : statique, dynamique, travail répétitif
- Mise en pratique : analyse des gestes professionnels et évaluation des risques associés

3. Mettre en place des principes d'économie d'effort et de sécurité physique

- Ajustement et organisation du poste de travail pour limiter les contraintes
- Analyse des activités professionnelles et des gestes réalisés
- Techniques de manutention adaptées : soulever, porter, déplacer
- Intégration de routines de prévention : échauffements, pauses, étirements
- Mise en pratique : exercices concrets, correction des gestes en situation réelle et élaboration d'un plan d'actions

MODALITÉS D'ORGANISATION & ÉVALUATION



Modalités pédagogiques

La formation repose sur une approche **démonstrative, interrogative** et fondée sur le **partage d'expériences** entre participants.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en pratique, des analyses de situations vécues, des exercices concrets et des corrections des gestes en situation réelle.

Les modalités pédagogiques peuvent être adaptées le jour de la formation en fonction des besoins des stagiaires et du formateur. En intra-entreprise, la formation s'appuie également sur le matériel et les spécificités des locaux pour proposer des mises en situation au plus près du terrain.



Moyens et supports pédagogiques

Une salle dédiée à la formation est mise à disposition pour le bon déroulement de la session.

L'intervenant utilise son ordinateur et un vidéoprojecteur si besoin. Les supports de formation sont remis en format numérique à l'issue de la formation.

En formation intra, les ressources pédagogiques mobilisent le matériel et l'environnement de travail propres à l'entreprise afin de faciliter les analyses et les exercices pratiques.



Modalités d'évaluation et de suivi

L'évaluation des acquis repose sur plusieurs modalités tout au long de la formation.

- Évaluation des connaissances théoriques en début et en fin de formation sous forme de QCM
- Exercices continus pendant la session : mises en situation, quiz et cas pratiques
- Évaluation de la satisfaction à chaud remise en fin de formation

Une **certificat de réalisation** est remis après la formation.



Informations sur l'admission

L'inscription est possible jusqu'à 15 jours avant la formation.

La formation peut être organisée en **intra-entreprise** ou en **inter-entreprise**, selon les besoins de l'organisation et du public concerné.



Informations sur l'accessibilité

Une attention particulière est portée à l'accueil des personnes en situation de handicap. Des aménagements peuvent être proposés selon les besoins afin d'adapter les modalités et supports de

formation, ainsi que les conditions d'évaluation si nécessaire. Pour étudier les conditions d'adaptation de la formation, il est possible de contacter la référente Handicap de l'organisme.

QUALITE & SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Taux de recommandation :

Taux de satisfaction :