

FORMATION GESTES ET POSTURES

FORMATION
CONTINUE

☒ Présentiel
☐ Distanciel



GESTES ET POSTURES

FINANCEMENT OPCO - ENTREPRISE - PERSONNEL

FORMACODE 31776



Les gestes techniques répétitifs, les postures statiques et la manipulation de charges lourdes peuvent favoriser l'apparition de **troubles musculosquelettiques** chez vos collaborateurs.

Au sein du CFC Jeanne d'Arc, nous proposons des formations en gestes et postures, spécifiquement conçues pour **répondre aux besoins des différents métiers** présents dans votre entreprise, quel que soit l'environnement professionnel.

Investir dans ces mesures, c'est optimiser le bien-être au travail et renforcer la performance globale de vos équipes.

Obligations réglementaires

Conformément à l'article L4121-1 du Code du Travail, l'employeur est tenu d'assurer la santé et la sécurité de ses salariés.

Cela implique l'évaluation des risques, l'aménagement ergonomique des postes de travail et la formation régulière des équipes.

Le non-respect de ces obligations expose l'entreprise à des sanctions légales.

Public concerné

Salariés d'entreprise - Demandeurs d'emploi - Particuliers

Pré-requis : Aucun pré-requis n'est exigé pour suivre cette formation.

Durée et rythme

7 heures / 1 journée

Pour répondre aux contraintes de certaines entreprises ou aux spécificités des publics formés, les séquences de formation peuvent être organisées de manière consécutive ou espacée d'une durée permettant de maintenir la cohérence pédagogique de l'ensemble de la formation.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Identifier les risques liés aux gestes répétitifs, aux postures statiques et à la manutention de charges lourdes.
- Comprendre et appliquer les principes fondamentaux de l'ergonomie pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Adopter des gestes et postures correctifs adaptés à son environnement de travail.
- Contribuer activement à la mise en place d'une démarche préventive et à la promotion d'une culture de sécurité en entreprise.

Parcours pédagogique

Introduction et Sensibilisation

- Présentation des enjeux et de l'importance de la prévention des TMS.
- Statistiques et impacts économiques et humains des troubles musculosquelettiques.
- Présentation des recommandations de l'INRS et du cadre réglementaire.

Analyse des Risques et Facteurs de Risque

- Identification des gestes répétitifs, postures statiques et situations de manutention à risque.
- Étude des facteurs aggravants : environnement de travail, répétitivité des tâches, contraintes physiques.
- Discussion sur les conséquences physiologiques et les pathologies associées (telles que lombalgies, tendinites, etc.).

Principes Fondamentaux de l'Ergonomie

- Définition et objectifs de l'ergonomie dans le cadre de la prévention des TMS.
- Aménagement du poste de travail : organisation et outils pour réduire les contraintes (équipements, mobilier ajustable, etc.).
- Méthodes d'analyse du poste de travail et de répartition des tâches pour limiter les efforts excessifs.

FORMATION GESTES ET POSTURES



FORMATION CONTINUE

- ☒ Présentiel
☐ Distanciel

Gestes et Postures Adaptés

- Présentation et démonstration des postures correctes en fonction des situations (travail assis, debout, manutention manuelle).
- Techniques de levage et de port de charge : règles de sécurité pour éviter les blessures.
- Exercices pratiques pour intégrer les bonnes postures au quotidien.

Mise en Situation et Étude de Cas Pratiques

- Analyse de cas réels et simulations en atelier pour identifier les risques et appliquer les corrections.
- Travail en groupe pour favoriser l'échange d'expériences et la mutualisation des bonnes pratiques.
- Retour d'expérience et correction des postures inadaptées à l'aide de mises en situation.

Intégration des Bonnes Pratiques

- Discussion sur les moyens d'intégrer ces gestes et postures dans le quotidien professionnel.
- Élaboration d'un plan d'action individuel ou collectif pour la prévention des TMS.

Accès à la formation

- Sessions : à tout moment, sur demande.
- Nombre de stagiaires : Minimum 5 / Maximum 10
- Lieu : Inter (accès PMR) - Intra (en entreprise)

Accessibilité PSH :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour plus de renseignements, prendre contact avec notre référente handicap.

Qualification intervenant(e)s

Les formateurs intervenants sont des professionnels de la **Santé & Sécurité au Travail**. Ils disposent des compétences professionnelles, techniques, pratiques et théoriques en rapport avec le domaine des compétences concerné, et ont la capacité de les transmettre.

Méthodes et outils pédagogiques

La formation est construite selon des principes de **pédagogie active et participative** alternant apports théoriques et méthodologiques pour comprendre, des mises en situation pour découvrir et expérimenter, des temps de réflexion individuels et/ou collectifs afin d'étayer l'évolution des pratiques professionnelles et faciliter la mise en œuvre de changements.

- Exercices de sous-groupe, mises en situation, échanges d'expériences, difficultés issues de la pratique sont autant d'éléments supports à la mutualisation et la conceptualisation.

Méthodes et modalités d'évaluation

En amont des formations, un questionnaire est envoyé aux participants pour recueillir et analyser leurs besoins et leurs attentes pour adapter au mieux notre approche pédagogique.

Évaluation formative des acquis tout au long de la formation sous forme d'exercices, de tests de positionnement, d'études de cas ou de quizz par le formateur.

A l'issue de la formation,

- Un questionnaire de satisfaction est soumis aux participants dans le cadre de notre politique Qualité et Amélioration Continue.
- Une attestation de formation valide l'acquisition des connaissances et des compétences de chaque participant.
- Un certificat de réalisation ou une attestation d'assuïdité est envoyé(e) à l'entreprise.

Tarifs

Devis sur demande

CFC JEANNE D'ARC
SITE DE GAULLE - BAT. LE TILLEULS
22, rue Général de Gaulle
76310 Sainte-Adresse

Contact :
Corinne BACCUS
07 65 82 75 59 - 02 35 54 65 96
corinne.baccus@esja.fr