

## Formation Gestes & Postures

### Objectif de la formation :

Les apprenants seront capables :

- D'identifier les contraintes physiques (postures et gestes déclencheurs de douleurs)
- D'appliquer les principes d'économie d'effort

**Prérequis :** Savoir communiquer en français (lu, écrit, parler)

### Public concerné :

Toute personne concernée par le port de charges en situation de travail

**Durée de la formation :** 7 heures

### Qualité des formateurs :

Formateur certifié PRAP à jours de ses obligations de maintien et actualisation des compétences et reconnu par le réseau prévention de la Carsat/INRS.

### Méthode pédagogique :

Présentiel-active (Exercice d'application avec mise en situation)

**Moyens pédagogiques :** vidéoprojecteurs, outils pédagogiques

### Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation
- Test en fin de formation

### Programme de la formation.

- Tour de table pour prendre connaissance des contraintes des participants
- Test diagnostique
- Film réalisé « sans consignes » sur les postes de travail
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Correction des postures filmées le matin : analyse par les participants
- Point sur les contraintes posturales et articulaires
- Approche de l'organisation du poste de travail : ergonomie de poste
- Réveil musculaire
- Principes d'économie d'effort
- Exercice de manipulation de charges sur postes de travail en appliquant les principes du respect de la colonne vertébrale.

**Livrable :**

- Support de cours identique aux slides du formateur
- Délivrance Attestation de compétences
- Certificat de réalisation

**Accessibilité au public en situation de handicap :**

Pour les formations en inter entreprise, nous louons des salles adaptées aux spécificités de cette formation et adaptées au public en situation de handicap.

**Modalités et délais d'accès à la formation :**

- Par téléphone au 06 86 58 41 68 ou 06 51 26 86 11
- Par mail : [contact@securiplus.info](mailto:contact@securiplus.info)
- Sur notre site internet : [www.securiplus.info](http://www.securiplus.info)
- Délai à respecter : 15 jours

**Tarifs :** **680 €** pour un groupe jusqu'à 10 pers exonéré de TVA en application de l'article 261-4-4° du Code général des impôts