

# Gestes et postures

## Durée

1 jour - 7 heures

## Inter

**Inter** : Présentiel en centre de formation

## Intra

**Intra** : Présentiel en entreprise

## Prix Inter

**Prix inter** : 180.00€

## Prix Intra

**Prix intra** : Demander un devis

## Inscription

Par mail ou par téléphone : [contact@cpformation63.fr](mailto:contact@cpformation63.fr) ou 07 69 75 62 43

Un délai minimum d'un mois est nécessaire pour la mise en œuvre des formations en INTRA.

## Handicap

Merci de contacter notre référent au 07 69 75 62 43 afin de déterminer les adaptations nécessaires.

## Profils des stagiaires

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- ✓ Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe et à aménager leur poste de travail de façon optimale.
- ✓ Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail. Adopter une bonne hygiène de vie.

## Contenu de la formation

### Gestes et Postures

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risque :
  - gestes et postures inconfortables et répétés : position debout prolongée avec piétinements, dos cambrés, tête penchée, coudes levés et bras tendus
  - outils et équipements utilisés
  - stress, surcharge de travail et récupération insuffisante
  - environnement de travail
  - manutention éventuelle liée à l'entretien et à la gestion des stocks
- Étude des postes de travail
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, équipement...)
- Organisation, tenue et posture à adopter
- Entraînement aux gestes corrects
- Hygiène de vie



### Initiation à la manipulation des extincteurs

- Le feu
  - causes et effets de l'incendie
  - définition du triangle du feu
  - les classes de feux
- L'extinction
  - agents extincteurs
  - procédés d'extinction



## Organisation de la formation

### Moyens pédagogiques et techniques

- ✓ Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- ✓ Animation par un moniteur national de secourisme habilité SST par l'INRS.
- ✓ Cas concrets d'évaluation : quizz et mises en situation
- ✓ Exercices pratiques.
- ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- ✓ Feuilles de présence.
- ✓ Questions orales ou écrites (QCM).
- ✓ La formation est soumise à une évaluation certificative.
- ✓ Formulaire d'évaluation de la formation.
- ✓ Certificat de réalisation de l'action de formation.