

## Public

- Tout personnel

## Prérequis

- Aucun prérequis

## Durée

- 7 heures de face-à-face pédagogique

## Tarif

- Nous contacter

## Lieu

- En inter-entreprise : 18 rue Chanzy, 72000 Le Mans
- En intra-entreprise : à définir avec le client

## Effectif

- 4 participants minimum et 12 maximum par session

## Méthodes mobilisées

- Présentiel
- Une formation active et interactive avec des mises en situation
- Alternance de séances de face à face, individualisation, activités en autonomie, simulation, ludo-pédagogie...
- 1 salle de formation équipée
- Vidéoprojecteur, paperboard, PC portable, vidéoprojecteur
- Divers matériel pour mise en situation
- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées
- Remise d'une documentation complète et ciblée

## Qualité des formateurs

- Formateurs experts métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique et certifiés par l'INRS

## Documents remis

- Livret stagiaire individuel<sup>1</sup>
- Certificat de réalisation
- Attestation de fin de formation

## Accessibilité aux personnes handicapées

- Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent handicap Hannah LERIVEREND<sup>1</sup> au 02 43 24 23 33

## Références

- Document de référence - INRS

## Nous contacter

Hannah LERIVEREND  
[www.agence@sofa-accueil.fr](mailto:www.agence@sofa-accueil.fr)  
02 43 24 23 33

<sup>1</sup> PSH : si ce livret n'est pas adapté à vous, merci de nous contacter

<sup>2</sup> Nous tenons à disposition des personnes en situation de handicap pour étudier les possibilités de mise en œuvre de la formation au regard de leur(s) restriction(s) et, le cas échéant, les orienter vers les structures adéquates

# FORMATION GESTES ET POSTURES



MàJ – Décembre 2021

## Objectifs Pédagogiques

- ◆ Etudier, porter un regard critique et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- ◆ Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- ◆ Repérer dans son travail les situations susceptibles de lui nuire
- ◆ Proposer des améliorations
- ◆ Aménager son poste de travail de façon optimale pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
- ◆ Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- ◆ Adopter une meilleure hygiène de vie

## Programme de Formation

- ◆ Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- ◆ Notions d'anatomie et biomécanique
- ◆ Facteurs de risque et pathologies du travail
- ◆ Aspects réglementaires
- ◆ Etudes des postes de travail (postures statiques)
- ◆ Principes d'économie d'effort
- ◆ L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...)
- ◆ Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire
- ◆ Etude individuelle des postures à adopter
- ◆ Hygiène de vie

## Mode d'Evaluation des Acquis et Validation

- ◆ Evaluation tout au long de la journée par des cas concrets
- ◆ Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences
- ◆ Remise d'une attestation individuelle de formation Gestes et Postures

## Modalités et délai d'accès

Inscription et financement possible :

- ◆ par CPF via Mon Compte Formation
- ◆ par téléphone au 02 43 24 23 33

Compter un délai de 1 mois entre la demande d'inscription et le début de la formation