



## FORMATION GESTES ET POSTURES

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES** : Savoir manutentionner une charge sans créer de dommage physique. Adopter les bonnes postures pour éviter l'accident ou la maladie professionnelle.

**CONTENU DE LA FORMATION** : Les enjeux de la formation. Notion d'anatomie. Appréhender la manutention d'une charge. Les spécificités d'un métier

**MODALITES PEDAGOGIQUES POSSIBLES** :

**En présentiel**, en centre de formation ou en entreprise, en groupe ou individuel.

**En classe virtuelle** (à distance en Visio conférence), en groupe ou individuel.

**En distanciel** : Module interactif à réaliser seul en entreprise ou chez soi (assistance téléphonique si besoin)

**En multi-modal V1** : En vision conférence avec le formateur puis regroupement en présentiel.

**En multi-modal V2** : Module interactif à réaliser seul en entreprise ou chez soi (assistance téléphonique si besoin) puis regroupement en présentiel.

**Durée en heures** : 7 heures

**CONDITIONS D'INSCRIPTION : PRE-REQUIS** : Pour toutes modalités, maîtriser la langue française.

**RESULTAT ATTENDU** : Attestation de fin de formation

**FINANCEMENT POSSIBLE** : fond d'entreprise, OPCA, fond individuel

**PROGRAMME - ACTION DE FORMATION** :

FORMACODE

Répertoire spécifique

RNCP

---

SASU FORMATIONS ET CONSEILS

SIRET 852 085 729 00014 APE 8559A N° agrément 84630510763

Entreprise exonérée de TVA article 261-4-4 du CGI

Toute correspondance est à envoyer au : **10 rue des papeteries 63300 THIERS**



**PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES  
PROGRAMME EN PRESENTIEL**

DOMAINES DE COMPETENCES	POINTS ABORDES
Notion d'anatomie.	
	Le squelette et son fonctionnement.
	Savoir fixer sa colonne.
	Trouver son point d'équilibre.
	Apprendre à se détendre après un effort.
Appréhender son travail.	
	Se rapprocher d'un objet à manutentionner.
	Utiliser la force de ses jambes.
	Utiliser la poussée.
	Utiliser des points d'appuis
	Travailler en traction simple des bras.
Savoir s'étirer	
	Exercices d'étirement doux (après exercices physique et au quotidien)
	Savoir relaxer ses muscles en travail debout
Les spécificités d'un métier	
	Gestes et postures spécifiques liés à un secteur d'activité.

**METHODE PEDAGOGIQUE** : Méthode interrogative et explicative reposant sur de nombreux exercices dont 70% de mise en situation.

Formateur certifié PRAP IBC et 2S

**METHODE D'EVALUATION** : En continu

**PRE REQUIS** : Aucun

**DATE ET SESSIONS DES FORMATION :**

A la demande, nous contacter.

Sur sessions programmées, lien Carif oref.

SASU FORMATIONS ET CONSEILS

SIRET 852 085 729 00014 APE 8559A N° agrément 84630510763

Entreprise exonérée de TVA article 261-4-4 du CGI

Toute correspondance est à envoyer au : **10 rue des papeteries 63300 THIERS**