



## FORMATION GESTES ET POSTURES

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES** : Savoir manutentionner une charge sans créer de dommage physique.

**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** : Pour toutes modalités, maîtriser la langue française.

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

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

**PROGRAMME - ACTION DE FORMATION** : aller vers formation en présentiel

FORMACODE 31776

Répertoire spécifique

RNCP

Correspondances à faire parvenir au 10 rue des Papèteries 63300 THIERS

FORMATIONS ET CONSEILS. MME MOUNIER BRIGITTE.

SIRET N° 85208572900014. APE 8559A N° D'AGREMENT 84630510763.

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





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

DOMAINES DE COMPETENCES	POINTS ABORDES
Les enjeux de la formation	
	Statistiques des accidents du travail par secteurs d'activité.
	Statistiques des arrêts maladie dus aux troubles musculo squelettiques.
	Les répercussions sociales de la maladie.
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.
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 30% de mise en situation.

**METHODE D'EVALUATION** : QCM en fin de formation.

**DATE ET SESSIONS DES FORMATION :**

A la demande, nous contacter.

Sur sessions programmées, lien Carif oref.

Correspondances à faire parvenir au 10 rue des Papèteries 63300 THIERS

FORMATIONS ET CONSEILS. MME MOUNIER BRIGITTE.

SIRET N° 85208572900014. APE 8559A N° D'AGREMENT 84630510763.

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

