



## GESTES ET POSTURES



### Public Visé

Toute personne amenée à réaliser des tâches physiques dans le cadre du travail.



### Prérequis

Savoir lire, écrire et parler français  
Avoir 18 ans

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Réduire les arrêts ou accidents de travail dus à l'activité physique Diminuer la pénibilité au travail Rendre les salariés actifs de leur bien être fonctionnel.

## Parcours pédagogique

### IDENTIFIER LES OBJECTIFS ET ETAPES DE LA FORMATION

- Vérification du respect des prérequis
- Présentation de l'organisme de formation et des moyens matériels
- Présentation de la formation
- Modalités pratiques
- Tour de table

### FORMATION THEORIQUE

- Les 9 principes généraux de la prévention
- Rôle et responsabilité du chef d'entreprise et des acteurs de la sécurité en entreprise
- L'activité physique au travail
- Principes de base du fonctionnement du corps humain
- Facteurs de risques
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

### FORMATION PRATIQUE

- Selon l'activité des salariés et les tâches effectuées en entreprise différents exercices seront réalisés de manière individuelle ou en groupe

### BILAN ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION

Synthèse et clôture du stage



### Méthodes pédagogiques

Formation théorique via PowerPoint et vidéos, formation pratique réalisée via différents exercices mise en situation. Le travail en groupe, les échanges et la pédagogie active sont favorisés lors des formations Gestes et Postures.

### Moyens pédagogiques

Une salle de formation (assez grande pour pratiquer les gestes et exercices), équipée de tables, chaises. Ordinateur, vidéo projecteur, différents charges à manutentionner ou autres éléments permettant de simuler des situations de travail

### Qualification Intervenant·e·s

Formateur expérimenté en gestes et postures et prévention des risques.

### Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation théorique réalisée sur la base d'un QCM, évaluation pratique réalisée au cours des exercices d'application.

### Moyens à mettre en œuvre

Salle équipée de tables et chaises en, nombre suffisant, différents charges à manutentionner ou autres éléments permettant de simuler des situations de travail, équipements de protection individuels

### Coût de la formation

A partir de 600€ (nous consulter pour plus de précision)

### Modalités d'Accessibilité

Le gérant est à la disposition des personnes en situation d'handicap pour étudier les possibilités d'adaptation des formations et le cas échéant les orienter vers nos partenaires.



#### Durée

7 heures



#### Effectif

De 1 à 10 personnes

#### Contactez nous

**Cédric Nabeth**  
Gérant

06 23 31 82 31  
cedricnabeth@gmail.com