
Programme de Formation

Gestes et Postures - sensibilisation

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toutes personnes concernées par des problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur son poste de travail.

La formation s'adresse aux personnes amenées à réaliser des manutentions manuelles ou à adopter des postures susceptibles de générer des contraintes physiques dans le cadre de leur activité professionnelle.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de mettre en œuvre les principes de sécurité physique afin d'effectuer des gestes et postures appropriés au travail.

La formation vise également à sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles, aux accidents du travail et aux troubles musculo-squelettiques (TMS).



Description

Formation **Gestes et Postures** d'une durée de **½ journée (3h30)**, prévue pour un groupe de **10 personnes maximum**.

Les gestes et postures adoptés durant le travail peuvent être source de troubles musculo-squelettiques. C'est pourquoi l'employeur est tenu de former toutes les personnes dont l'activité comporte des manutentions manuelles, conformément à l'**article R4541-8 du Code du Travail**.

Le programme est mis à jour le **06/07/2021**.

La formation alterne apports théoriques, échanges et exercices collectifs afin de permettre aux stagiaires de comprendre les risques liés aux manutentions et d'adopter les bons réflexes dans leur activité quotidienne.

Contenu de la partie théorique :

- Définition d'un accident de travail et d'une maladie professionnelle
- Les coûts indirects d'un accident de travail ou d'une maladie professionnelle
- Les registres d'accident de travail
- La constitution du corps humain
- Les différentes parties du corps atteintes
- Les EPI
- Les troubles musculo-squelettiques
- Les principes de base, tels que *glisser plutôt que porter*, etc.

Le déroulé pédagogique est organisé par le formateur de manière à aborder l'intégralité des points du programme, avec adaptation au besoin selon le groupe et les échanges en séance.



Avant le démarrage, un tour de table est réalisé afin de permettre la présentation, de vérifier l'adéquation du parcours pour chaque stagiaire et, si nécessaire, d'ajuster le déroulé pédagogique.

Le format pédagogique repose sur une progression courte et ciblée, cohérente avec la durée de la session, avec des temps de présentation, d'illustration et de mise en situation autour de cas concrets.

La formation est conçue pour répondre aux besoins de sensibilisation et d'appropriation des bonnes pratiques de prévention des risques liés aux gestes, postures et manutentions manuelles.



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation.

La maîtrise du français est toutefois fortement recommandée afin de faciliter la compréhension des échanges, des apports théoriques et des consignes pédagogiques.



Modalités pédagogiques

Avant de démarrer la formation, le formateur organise un tour de table afin de se présenter, de s'assurer de l'adéquation du parcours pour chaque stagiaire et, au besoin, d'adapter son déroulé pédagogique.

Le formateur s'engage à suivre un plan précis afin d'aborder l'intégralité des points du programme.

Les modalités pédagogiques reposent sur un **apport théorique** illustré par un **PowerPoint** projeté sur vidéoprojecteur, complété par des **exercices en groupe**, des **études de cas concrets** ou des **schémas**.

La formation prévoit également des **échanges** et des **interactions d'expériences** entre le formateur et les stagiaires afin de favoriser la compréhension et l'appropriation des notions abordées.



Moyens et supports pédagogiques

Les supports pédagogiques mobilisés comprennent un **PowerPoint** présentant le déroulement des différentes étapes du programme, diffusé à l'aide d'un **vidéoprojecteur**.

Des supports de travail en groupe sont également utilisés, notamment des études de cas concrets et des schémas, afin de faciliter la mise en pratique des notions vues en formation.

Le programme est suivi de manière structurée par le formateur, avec un plan précis couvrant l'ensemble des points abordés.



Modalités d'évaluation et de suivi

L'évaluation des acquis repose sur un **QCM de validation des compétences**.

La participation intégrale à la formation donne lieu à la transmission des éléments relatifs à la présence et à l'aptitude du stagiaire, comprenant une **feuille de présence signée**, une **attestation de fin de formation** et la **validation des compétences par le formateur**.

Chaque stagiaire complète également une **évaluation à chaud** de sa satisfaction sur le déroulement de la prestation.



Informations sur l'admission

Formation accessible en **initiale** ou en **recyclage**.

Pour toute demande spécifique, notamment en cas de situation de handicap ou de difficultés particulières, il est demandé de prendre contact au préalable afin d'adapter au mieux la formation à la situation du participant.



Informations sur l'accessibilité

Pour toutes demandes spécifiques, notamment en cas de **situation de handicap** ou de difficultés particulières, il est demandé de prendre contact au préalable afin de permettre une adaptation au mieux de la formation à la situation du participant.

L'objectif est de mettre en place, lorsque cela est nécessaire, des modalités et supports de formation

adaptés ainsi qu'un accompagnement approprié pour favoriser l'accessibilité de la session.