# Programme de Formation

## Gestes et Postures

## Organisation

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail.

La formation s'adresse à des salariés ou collaborateurs exposés à des contraintes physiques, à des manutentions manuelles ou à des situations nécessitant d'adopter des postures de travail adaptées.

Le groupe est limité à 10 personnes maximum afin de favoriser les échanges, la personnalisation des apports et la prise en compte des besoins exprimés par les participants.

### *Objectifs pédagogiques*

Sensibiliser les participants aux risques liés aux manutentions manuelles, aux gestes répétitifs et aux mauvaises postures afin de réduire les accidents du travail, les maladies professionnelles et les troubles musculosquelettiques.

Permettre à chacun d'acquérir les bases nécessaires en anatomie, en ergonomie et en prévention pour identifier les situations à risque et adopter des gestes et postures adaptés au travail.

Développer des réflexes concrets pour effectuer les manutentions manuelles de la manière la plus sûre possible et améliorer durablement les conditions de travail.

### *Description*

Formation **Gestes et Postures** d'une durée de **1 jour, soit 7 heures**, organisée en **sensibilisation** et dispensée en groupe de **10 personnes maximum**.

La formation vise à apporter une compréhension pratique des risques liés aux manutentions manuelles, aux mauvaises postures et aux gestes inadaptés, ainsi qu'à fournir des repères concrets pour prévenir les accidents et les pathologies associées.

Le contenu débute par une présentation des **accidents du travail** et des **maladies professionnelles**, afin de contextualiser les risques rencontrés dans les situations de travail quotidiennes.

Un module est consacré aux **notions élémentaires d'anatomie** : étude du squelette, des membres supérieurs et inférieurs, du tronc, de la musculature, de la colonne vertébrale, des vertèbres, des articulations et du disque vertébral.

Cette partie comprend également l'étude de l'**accident de la colonne vertébrale** et des **TMS** (troubles musculosquelettiques), afin de mieux comprendre les mécanismes d'apparition des douleurs et des atteintes physiques liées au travail.

La séquence de **prévention des accidents** traite des conditions d'utilisation de l'**Équipement de Protection Individuelle**, de l'éducation gestuelle, des bons gestes et des bonnes postures selon les objets

à manipuler ou les actions à effectuer.

Sont également abordées les **positions au poste** et les **notions d'ergonomie**, dans une logique d'amélioration des conditions de travail et d'adaptation du poste à l'activité réelle.

La formation comprend des **cas pratiques** permettant d'analyser les risques des postes de travail, de comprendre et d'améliorer son ergonomie, d'identifier les problématiques de chacun et d'apporter des réponses et solutions adaptées.

Les méthodes pédagogiques annoncées reposent sur des **apports théoriques** appuyés par un support PowerPoint, des vidéos et des échanges d'expériences, complétés par des **exercices formatifs**.

Le dispositif se déroule en **face à face**, avec un cours interactif tenant compte des besoins exprimés par les participants et une intervention directe du formateur en cas de besoin.

Aucun support post-formation n'est remis aux participants.

Le suivi de la formation comprend un **bilan oral** et un **feedback** sur la formation, ainsi qu'une **attestation de fin de formation**.

Le programme détaillé couvre donc l'ensemble des séquences suivantes : accidents du travail et maladies professionnelles, notions élémentaires d'anatomie, prévention des accidents, cas pratiques, analyse des risques des postes de travail, compréhension et amélioration de l'ergonomie, traitement des problématiques individuelles, et apport de réponses et solutions concrètes.

## *Prérequis*

Français : lu, écrit et parlé.
Aucun prérequis technique spécifique n'est mentionné pour accéder à cette formation, hormis la capacité à comprendre et utiliser la langue française dans un contexte de formation.

## *Modalités pédagogiques*

Formation dispensée en **face à face**, en groupe de 10 personnes maximum, afin de favoriser l'interaction et l'adaptation aux besoins du public.

La pédagogie alterne **apports théoriques**, échanges d'expériences, support visuel de type PowerPoint, diffusion de vidéos et **exercices formatifs**.

Le cours est interactif et le formateur intervient directement en cas de besoin pour accompagner les participants et répondre aux questions au fil des séquences.

## *Moyens et supports pédagogiques*

Utilisation d'un support PowerPoint et de vidéos pour illustrer les apports théoriques et faciliter la compréhension des notions abordées.

Les échanges d'expériences entre participants constituent également une ressource pédagogique importante pour enrichir les apprentissages et relier les contenus aux situations de travail réelles.

Aucun support post-formation n'est remis aux participants.

## *Modalités d'évaluation et de suivi*

L'évaluation repose sur un **bilan oral** en fin de formation et un **feedback** partagé sur les acquis et le vécu de la session.

Une **attestation de fin de formation** est délivrée aux participants.

## *Informations sur l'admission*

L'admission se fait sur demande de formation en fonction des besoins exprimés par l'entreprise ou le participant.

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

situation du stagiaire.

## *Informations sur l'accessibilité*

Pour toute demande spécifique, notamment en cas de **situation de handicap** ou de difficultés particulières, les participants sont invités à prendre contact avec l'organisme afin de permettre une adaptation au mieux de la formation.

La prise en compte des besoins exprimés par les participants est intégrée au déroulé pédagogique, avec un cours interactif et une intervention directe du formateur si nécessaire.