Gestes et postures - 1 jour

Format :
Présentiel

Durée :
1 jour / 7 h

Référence :
SEC-GES-0115

Public :
Toute personne pour laquelle la présence au poste de travail génère des contraintes gestuelles et nécessite la mise en action de certains groupes musculaires, que l'activité soit à dominante dynamique ou statique.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Permettre au stagiaire de devenir acteur de la prévention de l'entreprise et d'être acteur de sa prévention.
Repérer dans son travail les situations susceptibles, de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
Savoir réaliser le bon geste lors des situations de travail.

Compétences développées :
Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier.
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
Participer à l'amélioration des conditions du travail.
Eviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques).

Pré-requis :
Aucun pré-requis nécessaire.

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :

Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

Introduction aux gestes et postures

Identifier les situations de travail concernées

Comprendre l'importance d'une bonne posture

Facteurs de troubles musculo-squelettiques

Identifier les facteurs de risque

Impact des mouvements répétitifs

Comprendre les risques dorso-lombaires

Comprendre l'anatomie et les principales pathologies dorso-lombaires

Identifier les facteurs de risque au poste de travail

Reconnaître les signaux d'alerte corporel

Analyser sa situation de travail

Observer sa posture et ses mouvements au travail

Utiliser des outils pour analyser les gestes répétitifs ou contraignants

Évaluer l'impact des contraintes environnementales

Techniques de gestes et postures adaptés

Appliquer des techniques de levage et de déplacement sûres

Adopter des postures de travail ergonomiques

Réaliser des exercices simples pour renforcer les muscles sollicités

Prévention des risques

Se positionner en tant qu'acteur de la prévention

Sensibiliser son entourage aux bonnes pratiques

Participer à la mise en place de mesures de prévention

Pratique interactive

Mises en situation concrètes pour améliorer sa pratique

Études de cas pour illustration des concepts théoriques

Partage d'expériences et astuces entre participants

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 19/11/2025