

PROGRAMME FORMATION

Gestes et Postures

Manutention et travail physique

Durée : 4 heures

Horaires : 8h à 12h

Lieu : en intra

Formateur : Stéphane TRESSE (CV sur demande)

Prérequis : Aucun pré requis

Effectif : Groupe de 4 à 10 personnes.

Objectifs visés :

- Identifier les risques liés à l'activité physique professionnelle et repérer les principales pistes de prévention adaptées à leur poste.
- Reconnaître les éléments déterminants des gestes et postures au travail (postures, efforts, environnement, organisation)
- Observer et analyser leurs pratiques professionnelles afin de corriger les gestes à risque
- Mettre en œuvre et s'entraîner aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures, applicables au quotidien

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : Devis en moins de 72 heures à réception de votre demande par e-mail à cette adresse contact@centrazen.fr

TARIFS: à partir de 550 HT en intra

CONTACT: Aurore DUSSERT 06 13 83 10 73

Outils pédagogiques mobilisés :

- Apports théoriques accessibles
- Exercice pratique
- Mise en situation
- Échanges et adaptation aux postes réels

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation en continue (exercices pratiques) et en fin de formation de type QCM. Attestation de fin de formation

Attention : cette formation est courte. Elle est adaptée à un groupe homogène rencontrant les mêmes problématiques de gestes et postures.

Vous êtes en situation de handicap et vous avez besoin d'un aménagement pour suivre votre formation ?

Centrazen est à votre disposition et à votre écoute pour évaluer vos besoins, mettre en place et coordonner votre plan d'accompagnement afin de mettre en œuvre les aménagements pédagogiques possibles et si besoin répondre à vos questions et vous orienter vers les services compétents.

Contacter notre Référent handicap dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous :

Aurore DUSSERT +33(0)6 13 83 10 73

contact@centrazen.fr

PLANNING DE LA FORMATION

8h00 : début de la formation

❖ **Accueil et tour de table**

Accueil des participants

Présentation des objectifs de la formation

Échanges sur les situations de travail rencontrées

❖ **Comprendre le corps et les risques**

Rappels d'anatomie simples

Les TMS : les causes et les zones à risque

Les facteurs aggravants

❖ **Principes des bons gestes et postures**

Règles de sécurité avant une manutention

Les principes fondamentaux et les postures adaptées

10h15/10h30 : Pause

❖ **Mise en pratique adaptée au poste**

Analyse des gestes professionnels des participants

Exercices pratiques et partage de solutions concrètes issue du terrain

Conseils personnalisés selon les situations réelles de travail

❖ **Prévention et récupération**

Échauffements simples avant le travail

Étirements et mouvements de récupération

Gestes à adopter au quotidien

Bonnes habitudes pour limiter la fatigue

❖ **Clôture et Évaluation**

Temps d'échanges, questions / réponses

Évaluation de la séance

Fin de la formation : 12h