infos@viaaduc.com
01.89.53.69.70
formation.viaaduc.com

# Gestes et postures

Notre vie professionnelle est faite de gestes et de postures qui reviennent plusieurs fois par jour, qui sollicitent plus ou moins l'organisme, qui impactent plus ou moins durablement la santé. Les formations Gestes et Postures font prendre conscience des risques, de la réglementation et des solutions qui existent.

*Formation dispensée en présentiel ou à distance*

**Référence :** SSCT-GEP

**Tarif inter :** 345 € HT

**Durée :** 3h30

**Certification :** Non

## Les prérequis pour suivre cette formation

- Bonne compréhension de la langue française.
- Aptitude médicale et psychotechnique attestée par le service de santé au travail.
- Aptitude physique.

## Les objectifs pédagogiques

- Adopter les bonnes postures et les bons gestes professionnels pour éviter les pathologies physiques.
- Améliorer son efficacité et sa sécurité
- Sensibilisation aux risques pour une meilleure prévention
- Mieux connaître ses capacités physiques

## A qui s'adresse cette formation ?

- Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

## Programme de la formation

**Tour de table**

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

## Programme de la formation

**Contenu théorique et pratique**

- Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention.
- Situations à risques.
- Réglementation applicable à la manutention manuelle.
- Notions d'anatomie : organisation musculaire ; squelette et colonne vertébrale ; troubles musculosquelettiques.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts : démultiplication des masses et recherche de l'équilibre.
- Enseignements pratiques : études de postes in situ ; techniques de levage et de transport de charges ; exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.

**Tour de table en fin de formation**

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

## Certification Préparée

- Aucune

## Méthodes Pédagogiques

- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement
- Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.
- Organisme titulaire d'un Certificat Qualité réglementairement exigé pour les développeurs de compétences (NF 214 et QUALIOPI, délivré par Afnor Certification).
- Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection.

## Formateur·rice

- Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'une attestation de compétence délivrée par l'organisme à l'issue d'une validation de leur aptitude à enseigner le sujet.

## Méthode d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

*Notre référent handicap se tient à votre disposition au 01.89.53.69.70 ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.*

Mise à jour : 26-02-2024