

## Formation Gestes et Postures

### Objectifs

- Maîtriser les bons gestes professionnels et les bonnes postures
- Identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle des charges
- Définir les causes des lésions dorsales et troubles musculo-squelettiques
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour se protéger

### Contenu de la formation

#### Connaissance de notre anatomie

- Colonne vertébrale : anatomie, son utilité, sa force, ses faiblesses.
- Membres inférieurs et supérieurs.
- Postures à risques liées à la manutention et pathologies à court et long termes : TMS, sciatique, lombalgie...
- Réglementation : code du travail, prévention des risques.

#### Agir en toute sécurité : les gestes professionnels et personnels adaptés

- Comprendre ce qui se passe pour appliquer des gestes simples dans la vie de tous les jours.
- Une bonne hygiène de vie en prévention : exercices pour faire du bien au dos, faire de la gym sans en avoir l'air.
- Exercices pratiques de positionnement : petite gymnastique.
- Techniques pour tirer, pousser, porter en respectant le bon positionnement du corps.

#### Les dix commandements dans les gestes et postures, informations et applications pratiques

- Réfléchir avant d'agir, économiser ses efforts : méthode à choisir.
- Point de départ et point d'arrivée à prévoir.
- Fléchir les jambes, prendre des appuis.
- Organiser son travail tout en respectant les consignes.
- Bien porter pour mieux se porter.
- S'adapter aux équipements et trouver des astuces.
- Ne pas travailler en saccades : limiter ou diviser le poids des objets si possible.
- Limiter les torsions.

#### Mises en application concrètes dans des situations de travail difficiles à résoudre

- Risques décelés.
- Moyens préventifs adaptés.
- Résolution de problèmes.

#### Lieu de la formation :

CFP LES ARDILLIERS  
49400 SAUMUR

Nombre de participants : 5 à 10

#### Modalités de recrutements et d'accès à la formation :

- Inscription :

✉ [contact.cfp.ufa@donboscosaumur.com](mailto:contact.cfp.ufa@donboscosaumur.com)

☎ 02 41 83 15 00

Recrutement tout au long de l'année.

Fiche d'inscription à remplir avec l'entreprise

Formation et locaux accessibles aux personnes en situation de handicap.  
Pour toutes demande d'informations, prendre contact avec Mme LEGUEN Christelle.

Taux de satisfaction\* : 100%

Taux d'insertion\* : 100%

Taux d'obtention partiel à l'examen\* : 100%

Taux d'obtention total à l'examen\* : 100%

\*moyenne sur 2020-2021

## Pré-requis

➤ Pour suivre la formation dans de bonnes conditions, il est préférable d'être vêtu d'une tenue souple et confortable

## Public Concerné

➤ Tout public

## Moyens Pédagogiques

➤ Locaux et matériels professionnels  
➤ Vidéos

## Animation et pédagogie

➤ Formation basée à la fois sur des méthodes déductives avec transmission des connaissances du formateur, sur des études de cas concrets, des jeux de rôles et sur des échanges avec les stagiaires sur des expériences vécues.  
➤ Nos formations sont assurées par des formateurs ayant une qualification et une expérience significative dans le domaine professionnel visé.

## Evaluation et validation

➤ L'évaluation des acquis se fait en cours de formation, par des mises en situation contextualisées  
➤ Attestation de formation

## Durée de la formation

➤ 2 jours soit 14 heures

## Tarif/Financement

➤ 280 € net par stagiaire (le CFP n'est pas assujéti à la TVA).



### Contacts CFP LES ARDILLIERS

**Directeur : Monsieur MAINGRET Thierry**

**Responsable de formation : Monsieur RUAULT Loïc**

**Coordinatrice de la formation : LE GUEN GAUMAIN Christelle**

**Administratif : Madame VAUCELLE Laetitia / Madame BEAUFILS Nathalie**

**Tél : 02 41 83 15 00**

**Mail : [contact.cfp.ufa@donboscosaumur.com](mailto:contact.cfp.ufa@donboscosaumur.com)**



**CFP**  
Les Ardilliers



1 Quai du Jagueneau 49400 SAUMUR 02 41 83 15 00  
[contact.cfp.ufa@donboscosaumur.com](mailto:contact.cfp.ufa@donboscosaumur.com) / [www.les-ardilliers.org](http://www.les-ardilliers.org)