



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
☎ 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 LE GUEN GAUMAIN Christelle.
secret.medical.cfp@donboscosaumur.com

Taux de satisfaction* : 100%

Taux d'insertion* :
Formation pour salariés d'entreprise

Taux d'obtention partiel à l'examen* :
Attestation de formation

Taux d'obtention total à l'examen* :
Attestation de formation

*moyenne sur 2022-2022

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 assujetti à la TVA).



Contacts CFP LES ARDILLIERS

Directeur : Monsieur PICQUES Dominique

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