



MAJ : 02/01/2025

## GESTE ET POSTURE



1 jours/07 heures



4 min - 8 max



Présentiel



Sur devis – Nous contacter

### Public visé

Tout public

### Prérequis

Maîtrise de la langue française

<u>Modalité d'accès</u>	<u>Moyens et supports pédagogiques</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>o Sur inscription</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>o Alternance d'apports théoriques et pratiques</li><li>o Support d'animation</li><li>o Ordinateur et vidéoprojecteur</li><li>o Support PowerPoint</li></ul>

<u>Encadrement</u>	<u>Modalités d'évaluations et de suivi</u>
Cette formation est dispensée par un formateur Geste et posture, dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par KREIZ FORMATION.	<ul style="list-style-type: none"><li>o Evaluation des acquis de la formation : mise en situation</li><li>o Attestation de fin de formation</li></ul>

### Information sur l'accessibilité

Nos formations sont susceptibles d'être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagements nécessaires.



**Descriptif** : Les gestes et postures sont des techniques et des habitudes à adopter au quotidien pour réduire les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS) et améliorer le bien-être au travail. Cette formation d'une journée vise à sensibiliser les participants aux bonnes pratiques et à leur fournir les outils nécessaires pour les intégrer dans leur environnement professionnel.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'importance des gestes et postures pour prévenir les TMS
- Connaître les bonnes pratiques de manutention et de levée de charges
- Apprendre à aménager son poste de travail de manière ergonomique
- Développer des réflexes pour adopter des postures correctes au quotidien
- Identifier les signaux d'alerte des mauvaises postures et savoir y remédier

### Programme de formation

- Théorie des gestes et postures
  - Définition et importance des gestes et postures
  - Présentation des TMS et de leurs conséquences
  - Facteurs de risques et statistiques
- Pratiques de manutention et levée de charges
  - Techniques de levée et de transport de charges
  - Démonstrations et exercices pratiques
  - Etude de cas concrets
- Aménagement ergonomique du poste de travail
  - Principes de l'ergonomie au travail
  - Conseils pour aménager son poste de travail
  - Analyse et correction de postes de travail des participants (si en Intra)
- Adopter les bonnes postures au quotidien
  - Exercices de postures et d'étirement
  - Réflexes à développer pour de bonnes habitudes
  - Ateliers pratiques et mises en situation
- Identification et remédiation des mauvaises postures
  - Signaux d'alerte des mauvaises postures



MAJ : 02/01/2025

- Solutions et adaptations pour éviter les TMS
- Retours d'expériences et discussion
- Conclusion et évaluation
  - Synthèse des points clés de la journée
  - Evaluation des connaissances acquises
  - Remise des attestations de fin de formation