

# Formation : Gestes et postures - les fondamentaux

Réf : PRSEC-05 | Thématique : Santé sécurité au travail

## PUBLIC VISÉ

Tout public

## PRÉ-REQUIS

Niveau Français B1  Cadre européen de référence pour les langues (CECRL)

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier les troubles musculosquelettiques.

Anticiper les risques de maladies professionnelles et accidents de travail.

Améliorer les conditions de travail.

Examiner les bons gestes à adopter.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Durée :** 14h en Présentiel / Distanciel

**Tarif :** 700€ HT (inter-entreprise) - Sur devis (intra-entreprise)

### Délai d'accès :

14 jours calendaires entre validation inscription et début formation

### Modalités et délais d'accès :

Contact → Entretien découverte → Validation prérequis → Devis → Convention → Planification

Formation Inter/intra : Parcours individuel et personnalisable

Sanction : Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation

### Modalités d'évaluation :

Positionnement entrée (questionnaire) + Évaluation continue (exercices, QCM) + Évaluation finale + Attestation de fin de formation + Évaluation satisfaction

## LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Jour 1 - Matin

#### Module 1. Identifier les différents risques

- Connaître l'anatomie pour mieux comprendre les enjeux.
- La sénescence (vieillesse des tissus).
- Les troubles musculosquelettiques.
- Les problèmes visuels.
- Les accidents de travail et les maladies professionnelles.

### Jour 1 - Après-midi

#### Module 2. Mettre en place des mesures de prévention

- Identifier les facteurs de risques.
- Écouter les besoins et les attentes des salariés.
- Réflexion sur l'aménagement des postes de travail.

### Jour 2 - Matin

#### Module 3. Améliorer les conditions de travail

- Les gestes à proscrire.
- Les économies d'effort.
- La sécurité physique.
- Positions sur les postes de travail.
- Mettre en place des exercices de mise en route et de détente.

### Jour 2 - Après-midi

#### Module 4. Améliorer l'ergonomie des postes de travail

- Ergonomie des bureaux.
- Réglages des écrans.
- Techniques de levage et déplacement des charges.
- Choisir des vêtements adaptés et chaussures de sécurité.
- Les équipements de protection individuelle.
- Opter pour des aides mécaniques.

## VOTRE FORMATEUR

Un formateur confirmé et expert dans son domaine.

## L'ORGANISATION

Nous nous engageons à répondre à votre demande dans un délai de 48 heures.

Un rendez-vous virtuel de découverte vous sera proposé pour comprendre vos attentes et besoins, et ainsi adapter votre parcours de formation.

Les prérequis seront validés lors de cet entretien.

Après validation de votre inscription, nous fixerons ensemble la date de votre session de formation.

## MÉTHODES MOBILISÉES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthodes actives (cas pratiques, mises en situation) + Supports en ligne + Livret stagiaire + Exercices corrigés + Formateur expert

## DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Positionnement entrée (questionnaire) + Évaluation continue (exercices, QCM) + Évaluation finale + Attestation de fin de formation + Évaluation satisfaction

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

Formation nouvelle - Indicateurs en cours de constitution (disponibles après première session)


## ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap (moteur, auditif, psychique, visuel) ou que vous avez des conditions particulières, merci de nous contacter avant le début de la formation.

### Référent Handicap :

Jean-Charles PIMPY


 [jc.pimpy@iziqua.fr](mailto:jc.pimpy@iziqua.fr)

 07 67 83 86 27

## CONTACTS

**Pour toute question ou inscription :**

 [formation@iziqua.fr](mailto:formation@iziqua.fr)

 07 67 83 86 27