



Pro Pause Formation



“ FORMATION GESTES & POSTURES ”

- Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail -

Appréhender les risques dorso-lombaires et leurs préventions.
Utiliser des techniques de gestes et postures adaptées.



Public Concerné

Tout salarié, volontaire ou désigné étant amené à manipuler des charges (manutention, répétés, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre de son activité professionnelle

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en **situation de handicap**.

Modalité d'inscription

Demande de devis : par téléphone (06 51 14 78 86) ou par mail (team@pro-pause-formation.fr).
Analyse du besoin : un entretien préalable avec l'entreprise permet d'adapter le contenu et les mises en situation au poste de travail des participants.
Convention de formation : à la validation du devis, une convention est établie et signée par les deux parties.
Convocation : chaque participant reçoit une convocation et les informations pratiques (lieu, horaires, contact formateur).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Délai d'accès et modalités

Contact par mail ou téléphone demande de devis et étude faite en entreprise pour préparation et organisation de la formation délai 14 jours minimum

Tarif HT

En intra : à partir de 1000€ et sur devis, Prise en charge possible

Nombre de Participants

De **4 à 10 personnes** maximum

Durée

1 jour soit **7 heures**

Objectifs Généraux

Appréhender les risques dorso-lombaires et leurs préventions.
Utiliser des techniques de gestes et postures adaptées.
Comprendre la mécanique des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail.
Intégrer des principes d'ergonomie au poste de travail (manutention et travail sur écran).
Devenir acteur de la prévention en entreprise afin de contribuer à la réduction des AT/MP.

Compétences Visées

Identifier les risques liés aux manutentions manuelles et aux postures prolongées.
Décrire les notions de base en anatomie et en pathologies liées aux TMS.
Adopter des gestes et postures adaptés pour limiter la fatigue et prévenir les accidents.
Réaliser des manutentions manuelles en sécurité (charges, matériel professionnel).
Proposer des améliorations ergonomiques adaptées à son poste de travail.



Pro Pause Formation

Programme

Présentation de la démarche «gestes et postures»

Généralités sur la prévention

Les différents risques physiques

Les TMS (troubles musculo-squelettiques)

Savoir caractériser un accident de travail et une maladie professionnelle

Définir les dangers, les situations, les risques et les dommages dans différents postes de travail

Quelques chiffres sur la santé au travail

Prendre conscience des statistiques nationales et de l'entreprise

S'imprégner des indicateurs (pyramide des âges, absentéisme, etc...)

Les Notions à connaître

La notion d'anatomie

La notion de physiologie

La notion de pathologie

La situation de travail

Les composants de la situation de travail

Étude des postes de travail

Les déterminants de l'activité physique

Le travail prescrit et le travail réel

Les situations dangereuses

Les méthodes «gestes et postures»

Identifier les mauvaises habitudes

Identifier les tensions

Prendre conscience des mauvaises habitudes

Les bonnes pratiques

Les gestes corrects au travail

Les gestes de la vie quotidienne

Lien entre nutrition et douleur

Adapter son environnement



Pro Pause Formation

Modalité pédagogiques

Exposés théoriques interactifs.
Étude de cas concrets issus du métier des participants.
Mise en situation pratique avec matériel de l'entreprise.

Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis en cours de formation (QCM, mises en situation).
Évaluation de la satisfaction des participants en fin de session.
Validation de l'émargement
Délivrance d'une attestation de fin de formation.

QUALITÉ ET SATISFACTION

📊 Taux de satisfaction des apprenants 100%