

# GESTES ET POSTURES

Notre vie professionnelle est faite de gestes et de postures qui reviennent plusieurs fois par jour, qui sollicitent plus ou moins l'organisme, qui impactent plus ou moins durablement la santé.

Nous vous proposons une formation dont le contenu et l'approche seront adaptés aux différents métiers.

Cette formation répond à l'obligation des employeurs de former leurs salariés aux gestes et aux postures à adopter dans le cadre de leur activité (art R4541-8 du Code du Travail).

Elle tend à la fois : à apporter aux stagiaires des gestes permettant de limiter les risques de TMS, ainsi qu'à améliorer leurs conditions de travail.

## Objectifs pédagogiques :

Prévenir les accidents et les maladies professionnelles. Pour cela, à partir des statistiques de l'Assurance Maladie et des fondamentaux de l'anatomie, l'idée est de mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.

- **Pour les opérations manuelles**, les objectifs sont de :

-Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risque

-Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles

- **Pour les opérations administratives**, les objectifs sont de :

-Adopter la posture appropriée au travail administratif

-Organiser son environnement de travail

## Public :

Tout public et notamment personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques ou personnel effectuant des actes répétitifs...

**Contrôle du suivi :** Les stagiaires émargent une Feuille de présence par demi-journée de formation, pour justifier de leur participation. Le formateur mesure au fil de la session la progression pédagogique et évalue ainsi les acquis (questionnaires, exercices, quizz...) et il élabore un compte-rendu de formation à la fin de la session et signe également les feuilles d'émargement.

## Formateur :

Consultant J+ FORMATION

**Délais d'accès moyen :** variable entre 10 et 21 jours pour la mise en place d'une session

**Tarif :** Cf au devis présenté

## Durée :

1 Jour (7h00)

## Prérequis :

Aucun

## Moyens pédagogiques :

40% Partie en salle avec théorie élémentaire (vidéo, power point...)

60% Partie pratique sur le poste de travail avec mises en situation, exercices de manutention et d'entraînements et d'applications pratiques.

**Nous demandons au client de prévoir la mise à disposition de matériel spécifique au poste(s) de travail occupé(s) par les participants, pour la partie pratique et les mises en situation.**

## Evaluations

- Tout au long de la session le formateur est chargé de réaliser une évaluation de compétences afin **d'EVALUER LES ACQUIS**.

- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires : questionnaire à compléter qui concerne principalement le déroulement et le contenu de l'action de formation, ainsi que leur degré de satisfaction à l'issue de cette action.

- Après retour des participants sur le poste de travail et mise en pratique des acquis, une évaluation à froid sera réalisée par le client commanditaire du projet.

## Modalité de validation des compétences

- Délivrance d'un Certificat de réalisation de la formation, ainsi que d'une « Fiche de validation de compétences ».

**Support :** Un support de cours est remis à chaque stagiaire en fin de session.

**Accessibilités :** La formation est accessible à tout public ; pour les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques, nous proposons la mise en place d'un accompagnement afin que la formation se déroule dans les meilleures conditions : notre REFERENTE HANDICAP Joëlle Gruelles est chargée d'organiser leur accueil, et reste à leur disposition au 07 78 39 84 28 ou [jplusformation@hotmail.com](mailto:jplusformation@hotmail.com).

**J + FORMATION - Essayez notre expertise - Siret 75047874500029**  
**Téléphone : 09 72 60 26 72 - 07 78 39 84 28 Email : [jplusformation@hotmail.com](mailto:jplusformation@hotmail.com)**