

v. 2022

INTITULE

## GESTES ET POSTURES PRESERVER SON CAPITAL PHYSIQUE

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les risques liés à des gestes répétitifs, du port de charges lourdes, des mauvaises postures ...
- ✓ Connaître les bons gestes et les bonnes postures à adopter.

### Public

Travailleurs soumis à une activité physique intense, des gestes répétitifs, du port de charges lourdes, de mauvaises postures ...

### Nombre de participants

8 personnes maximum

### Pré-requis

Questionnaire envoyé en amont pour définir les besoins et attentes + aptitude médicale

### Docs. De contractualisation

Convention de formation, fiche de présence, évaluation de la formation, facturation

### Validation

Validation des acquis à travers un questionnaire et transmission d'une attestation de présence et des acquis

### Support

Support correspondant aux éléments abordés durant la formation

### Matériel et logistique

Salle avec vidéo projecteur (formation sous vidéo projection)

### Modalités d'accès /accessibilité

Non accessible à PMR. Prise en compte d'autres situations de handicap pour vidéo projection et exercices pratiques liés aux postures à définir en amont

### Durée

1 Journée de 7 heures  
(horaires à confirmer : 8h30/12h00 – 13h30/17h00)

### Animatrice

Sabine VERNHES – Formatrice/Consultante FREQUENCE CONSEIL  
Spécialiste Sécurité et Qualité depuis 1997  
Auditrice de certification MASE et QUALIOP  
Enregistrée IPRP N°2018/072312025

### Coût pédagogique

**900 € HT (Organisme de formation exonéré de TVA)**

## CONTENU



Evaluation précise des attentes en amont + présentation des modalités précises de l'organisation (temps, dates ...) à travers une convocation

### **Module 1** Le constat

L'importance du risque lié aux gestes et postures

*Présentation ppt / exemples / échanges collectifs*

### **Module 2** L'anatomie Le squelette et les articulations

L'activité musculaire et articulaire

*Présentation ppt / exemples / échanges collectifs*

### **Module 3** Les troubles musculo squelettiques (TMS)

Qu'est-ce ?

Les TMS du dos

*Présentation ppt / exemples / échanges collectifs*

*Analyses d'exemples et de situations de travail*

### **Module 4** Les postes de travail

Les aspects dimensionnels

Debout

Assis

Manutention de charges

*Présentation ppt / exemples / échanges collectifs*

*Analyses d'aménagements et de situations de travail*

### **Module 5** Les bons gestes

Les principes de sécurité et d'économie d'effort

*Exercices pratiques de bonnes postures*

*Exercices pratiques d'étirements et de relaxation*

### **QCM final**