

## Formation Gestes & Postures

### Objectif de la formation :

Les apprenants seront capables :

- D'identifier les contraintes physiques (postures et gestes déclencheurs de douleurs)
- D'appliquer les principes d'économie d'effort

**Prérequis :** Savoir communiquer en français (lu, écrit, parler)

**Public concerné :** Toute personne concernée par le port de charges en situation de travail

**Durée de la formation :** 7 heures

**Qualité des formateurs :** formateur certifié PRAP à jours de ses obligations de maintien et actualisation des compétences et reconnu par le réseau prévention de la Carsat/INRS.

**Méthode pédagogique :** Présentiel-active (Exercice d'application avec mise en situation)

**Moyens pédagogiques :** vidéoprojecteurs, outils pédagogiques

### Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation
- Test en fin de formation

### Programme de la formation.

- Tour de table pour prendre connaissance des contraintes des participants
- Test diagnostique
- Film réalisé « sans consignes » sur les postes de travail
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Correction des postures filmées le matin : analyse par les participants
- Point sur les contraintes posturales et articulaires
- Approche de l'organisation du poste de travail : ergonomie de poste
- Réveil musculaire
- Principes d'économie d'effort
- Exercice de manipulation de charges sur postes de travail en appliquant les principes du respect de la colonne vertébrale.

### Livable :

- Support de cours identique aux slides du formateur
- Délivrance Attestation de compétences
- Certificat de réalisation

**Accessibilité au public en situation de handicap :**

Nous louons nos salles de formation en tenant compte des spécificités de la formation.  
Les salles sont adaptées au public en situation de handicap.

**Modalités et Délais d'accès à la formation :**

- Par téléphone au 09 53 04 83 37
- Par mail : [contact@securiplus.info](mailto:contact@securiplus.info)
- Sur notre site internet : [www.securiplus.info](http://www.securiplus.info)
- Délai à respecter : 15 jours

**Tarifs :**

Forfait groupe avec un maximum de 10 participants au prix de : 650.00 € net de taxes (non soumis à TVA).

Coût unitaire : 170.00 € net de taxes