

# Programme de formation - 7H

## GESTES ET POSTURES

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation le participant sera en capacité de:

- Comprendre les bases du fonctionnement du corps
- Comprendre les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs au travail
- Appliquer la gestuelle optimale et réflexe lors de son activité
- Adopter les principes fondamentaux de sécurité physique
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail
- S'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager ses tensions
- Adopter de bonnes habitudes pour une meilleure hygiène de vie

Public concerné : Toute personne amenée à accomplir des manipulations physiques, effectuer des mouvements répétitifs et/ou être soumis à des postures prolongées et contraignantes dans le cadre de son travail.

Prérequis : Aucun

Dates et horaires : Nous consulter

Lieu : Site client ou OF à Orange

Durée du module : 1 jour(s) / 7 heures

Effectif(s) : 1 à 10 personnes

Tarif : Nous consulter

### Moyens et méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques avec mises en situation
- Pédagogie par l'action : le formateur ostéopathe, spécialiste en biomécanique, entraîne les participants aux gestes et postures adaptés et donne les conseils adéquats
- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Remise d'un aide-mémoire de bonnes pratiques des gestes et postures

### Moyens techniques

Ordinateur, vidéoprojecteur, Livret, Paperboard

### Modalités d'évaluation

- Tests d'évaluations des acquis de formation en entrée et en sortie
- Attestation de fin de formation

Contact : GANDON Maxime, Gérant - 06 62 64 87 31 - [contact@coachformation84.fr](mailto:contact@coachformation84.fr)

Modalité d'accès : Pour toute demande d'inscription merci de nous contacter soit par téléphone, soit par mail soit via le formulaire de contact sur le site internet. Une réponse sous 72H vous sera faite.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Pour toute demande d'inscription merci de nous contacter soit par téléphone, soit par mail soit via le formulaire de contact sur le site internet. Une réponse sous 72H vous sera faite.



**Coach 84**

Formation

Intervenant : Formateur professionnel en gestes et postures et/ou ostéopathe DO.

# Programme de formation - 7H GESTES ET POSTURES

## Contenu de la formation

- Notions d'anatomie et de la biomécanique du corps humain : pathologies associées
- Sensibilisation aux risques professionnels (arrêts, accidents, maladies professionnelles, TMS)
- Analyse de situations et postes de travail (spécifiquement à l'activité concernée)
- Principes de manutention, de sécurité physique et d'économie d'effort
- Entraînement aux gestes et postures adaptés
- Approche de l'installation au travail sur écran / posture adaptée
- Gestes de la vie quotidienne
- Hygiène de vie / réveil musculaire / étirements