

# GESTES ET POSTURES

Code produit : 0J4/ Version : v1

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prévention des risques liés à l'activité physique dans le cadre de l'entreprise
- Rappel et explication des bons gestes et des bonnes postures à adopter pendant le travail
- Conseils sur les gestes au quotidien

## PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Toutes personnes en charge de la prévention des risques dans l'entreprise

## PREREQUIS

Aucun

## MODALITES

**Durée** : 7 heures d'assiduité dont 3 heures 30 en présentiel (plateforme E-learning accès illimité pendant 30 jours)

**Type** : Blended Learning

**Assistance technique et pédagogique** : Chaque participant recevra, en même temps que sa convocation, des liens et codes d'accès à notre plateforme sécurisée dédiée. Il pourra s'il le souhaite tester et contacter au besoin notre support pour l'utilisation des outils.

Le bénéficiaire dispose également d'une assistance pédagogique de la part de l'intervenant identifié dans tout le déroulement du parcours de formation.

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Parcours interactif (questions, sons, vidéos, illustrations 2D - 3D), Évaluation formative par des mises en situation pour évaluer les acquis en cours de formation, Tutorat individuel, Pratique en présentiel

**Validation des acquis** : QCM, test théorique et pratique

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

**Profil de l'intervenant** : Formateur spécialisé dans le domaine

## PROGRAMME

---

### MODULE : E-learning

- **Les définitions de la formation Gestes et Postures en situation de travail**
  - Généralités
  - La réglementation
  - Les accidents du travail
- **L'anatomie**
  - L'incidence sur les différentes parties du corps humain
  - Le squelette
  - Les ligaments
  - Les muscles
  - Les tendons
- **Les TMS**
  - La colonne vertébrale
  - La prévention
  - Les gestes et attitudes à adopter afin de minimiser les risques
- **Les principes de prévention**
  - Les gestes au travail
  - Les gestes dans la vie quotidienne
  - Les exercices physiques

### Module 2 : partie pratique

- **Exercice pratique de manutention de charges**
- **Si possible mise en situation pratique au poste de Travail**

## LES + ASFO

---

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.