



# PROGRAMME DE FORMATION INITIATION AUX GESTES ET POSTURES

**Intitulé de la formation :** Formation Initiation aux gestes et postures

**Objectif général :** La formation gestes et postures permet d'apprendre à reconnaître les différents mouvements pouvant amener des traumatismes pour l'organisme et d'apprendre comment corriger les postures ou mouvements pathogènes.

**Pré requis :** Aucun

**Public Cible :** Toute personne capable d'effectuer l'ensemble des conduites à tenir spécifiques afin de participer à la diminution des risques de blessures liés aux troubles musculo squelettiques dans une entreprise.

**Nombre de stagiaires par session :** 10 stagiaires maximums

**Durée :** 7h de formation. A ces temps de formation, il faut ajouter le temps nécessaire pour traiter les risques spécifiques de l'entreprise ou de la profession.

**Groupe :** La formation se passe en groupe.

**Tenues :** La formation ne nécessite pas de tenue particulière. / EPI sur les postes de travail

**Préparation et prérequis en amont de la formation :** Néant.

**Déroulé, objectifs, et modalité d'animation de la formation :**

Cette formation se déroulera par un formateur spécialiste des bonnes gestuelles. Formation alternant théorie (diaporama, apport théorique, vidéos explicative) et mise en pratique. Cette formation abordera les thèmes suivants :

- Réglementation, accidents du travail et maladies professionnelles ;
  - Anatomie et pathologies ;
  - Les mauvaises postures ;
- Manutentions manuelles, les règles de base ;
  - Réveil articulaire ;
- Exercices pratique sur poste de travail
  - Le travail sur écran ;

**Organisation et déroulement de la formation :**

<b><u>Horaire</u></b>	<b><u>Temps de pause</u></b>	<b><u>Lieu</u></b>	<b><u>Dates</u></b>
A définir	15 minutes par demi journée		

**Evaluation de la formation :** L'évaluation sera continue tout au long de la formation. Celle-ci est formative. A la fin de la journée, le participant qui aura suivi entièrement la formation se verra délivré une attestation de fin de formation.

Pour toutes questions, contactez vos formateurs au mail suivant : [formation@incendis.fr](mailto:formation@incendis.fr)

**INCENDIS FORMATION**

1 rue Henri Spriet – 14120 Mondeville

N° Siret : 849 241 138 00023

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140329914 auprès du préfet de région de Normandie*