

Formation Gestes et postures

Formation initiale

Formation en présentielle

Objectif :	La formation Gestes et Postures vise à prévenir les accidents liés aux manutentions manuelles et aux mauvaises postures de travail. Elle permet aux participants d'adopter des techniques de déplacement, de levage et de port de charges conformes aux principes de sécurité et d'ergonomie, afin de préserver leur santé et d'améliorer leurs conditions de travail.
Stagiaires :	Tout salarié manipulant des charges ou adoptant des postures prolongées.
Prérequis :	Les participants doivent simplement être apte physiquement à réaliser les exercices pratiques et comprendre le français afin de suivre les consignes de sécurité et les démonstrations.
Durée :	1 jours (7 heures). Le respect de l'heure de convocation est impératif pour le bon déroulement de la session.
Pédagogie :	La progression pédagogique s'appuie essentiellement sur des travaux pratiques, des exposés sur la prévention des risques. Cette formation est assurée par des formateurs formés et qualifiés dans le domaine concerné.
Évaluation et test :	Évaluation sur les aspects théoriques et/ou pratiques vue en session sous forme de quiz.
Matériel à disposition :	Salle de cours équipée et matériel mis à disposition.
Accessibilité :	En cas de restriction médicale ou autres restrictions, une solution alternative pourra être mis en œuvre en amont de l'inscription, sur demande et sur validation de la faisabilité technique.
Équipements :	Pièce d'identités
Documents de fin de Formation :	Attestation de formation.
Lieu :	Sur site (Eventia Formation) ou autre lieu de préférence du client <i>sous conditions</i>

CONTENU DE LA FORMATION

1 – Partie théorique

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux manutentions manuelles.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain (dos, muscles, articulations).
- Intégrer les principes de sécurité et de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).
- Analyser et améliorer sa posture de travail
 - Observer et analyser ses gestes professionnels.
 - Identifier les postures contraignantes et les causes d'inconfort.
 - Adapter son poste de travail et ses méthodes pour réduire les efforts physiques.

2 – Partie pratique

- Apprendre et appliquer les techniques de levage, port et déplacement sécurisés.
- Exercices pratiques
- Mise en application des bons gestes au poste de travail.
- Retour sur expérience entre les salariés. (REX)

DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION

- Convention et devis signés
- Pièce d'identité valide (Passeport ou carte nationale d'identité)

EPI ET DOCUMENTS QUE DOIT POSSÉDER LE STAGIAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION

- Pièce d'identité valide (Passeport ou carte nationale d'identité)

Modalités de validité et renouvellement de la certification

A la fin de la formation et suite à une décision favorable, le stagiaire se verra remettre un certificat de fin de formation. L'employeur pourra alors lui remettre une autorisation (transmise et pré remplie par Eventia Formation), d'une validité maximale de 4 ans.

Afin de bénéficier d'un recyclage et d'une durée raccourcie de la formation recyclage, le stagiaire devra se présenter au maximum 6 mois après la fin de validité de son certificat.

Passé ce délai, le stage basculera de nouveau sur une formation initiale.