

# Programme de formation - 3.5H

## GESTES ET POSTURES (RECYCLAGE)

### Objectifs pédagogiques

Maintenir les acquis et les connaissances de la formation initiale gestes et postures, à savoir :

- 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
- Être informé des changements éventuels inhérents aux gestes et postures

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 : Formation gestes et postures initiale

Dates et horaires : Nous consulter

Lieu : Site client ou OF à Orange

Durée du module : 0.5 jour(s) / 3.5 heures

Effectif(s) : 1 à 10 personnes

Tarif : Nous consulter

### Moyens et méthodes pédagogiques :

- Alternance de cours 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 entre les participants et le formateur

### Moyens techniques

Ordinateur, vidéoprojecteur

### Modalités d'évaluation

# Programme de formation - 3.5H

## GESTES ET POSTURES (RECYCLAGE)

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

Contact : GANDON Maxime, Responsable Administratif - 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.

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

### Contenu de la formation

- Points sur les évolutions éventuelles sur les gestes et postures
- Rappels d'anatomie et de la biomécanique du corps humain : pathologies associées
- Rappels des risques professionnels actualisés (arrêts, accidents, maladie professionnelles, TMS)
- Rappels des principes de manutention, de sécurité physique et d'économie d'effort
- Entraînement aux gestes et postures adaptés
- Rappels de l'installation au travail sur écran : posture adaptée
- Réveil musculaire : étirements