



## PROGRAMME FORMATION GESTES ET POSTURES

### Objectifs Pédagogiques :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :  
Étudier et prévenir des risques sur les lieux de travail.  
Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail.  
Améliorer ses conditions et sa qualité de vie au travail.

**Public visé :** Toutes personnes appelées à soulever, déplacer, positionner des charges diverses à la main, soit en manutention libre, soit à un poste de travail.

**Prérequis :** aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, hormis lire, écrire et parler français.

**Durée de la formation :** 1 journée – 7 heures.

### Moyens pédagogiques et techniques :

#### Moyens pédagogiques :

Nous utilisons la méthode « formation-action » comme processus pédagogique pour monter en compétences en plus de la mise en condition réelle. Apports théoriques avec supports de cours.  
Le support de cours est remis au stagiaire.

#### Moyens techniques :

Vidéoprojecteur, paperboard, tableau pour diffuser le cours.

### Contenu de la formation :

#### TOUR DE TABLE

Expériences, Questions éventuelles. Attentes particulières.

#### THEMES

- Les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles.
- Les principes de la prévention des risques professionnels.
- Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Les éléments déterminants de l'activité physique.
- Observation, analyse de ses situations de travail puis proposition d'amélioration.
- Les principes de base d'économie d'effort.
- Apprentissage des techniques gestuelles et mise en pratique.
- Découverte des échauffements et étirements.

### Suivi et évaluation :

Évaluation tout au long de la formation sur des mises en situation.

Une feuille d'émargement est signée à chaque demi-journée de présence par les participants.

Un certificat de réalisation sera remis en fin de formation.

### Animateur de la formation :

Formateur expérimenté et habilité.

### Modalités d'inscription :

Cette formation est en présentiel. Afin de vous inscrire à notre formation, merci de contacter au minimum 15 jours avant le début de la formation au 02.28.07.04.90 ou [contact@soginov.com](mailto:contact@soginov.com).

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons un contrat ou convention de formation et une convocation vous sera envoyée par mail 7 jours avant le début de la formation.

En cas de subrogation de paiement, un accord du financeur doit nous être parvenu avec le début de la formation.

### Tarif :

**320 € HT** par stagiaire en inter-entreprise.

Pour les formations en intra-entreprise, nous contacter pour toute demande de devis.

Nous pouvons aussi vous proposer des formations sur mesure, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous analysions votre besoin ensemble afin d'établir un devis.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi et la formation.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter Mme BERTRET au 02 28 07 04 90 ou [contact@soginov.com](mailto:contact@soginov.com)