



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 : 3h 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 :

<u>Horaire</u>	<u>Temps de pause</u>	<u>Lieu</u>	<u>Dates</u>
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

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