

# GESTES ET POSTURES

TOUT PUBLIC



## OBJECTIFS

Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.

Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.

### PRÉREQUIS

18 ANS MINIMUM.  
SAVOIR LIRE, ÉCRIRE ET COMPTER.  
PAS DE CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES.

### VALIDATION

ATTESTATION DE FORMATION.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

LA PROPOSITION DE FORMATION EST FAITE DANS LES DIX JOURS OUVRÉS SUIVANT LA DEMANDE DU CLIENT.

LES DATES DE FORMATION SONT PROPOSÉES EN ACCORD AVEC LE CLIENT AFIN DE TENIR COMPTE DE L'ORGANISATION DE L'ENTREPRISE.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

LA FORMATION THÉORIQUE SE FAIT EN SALLE GRÂCE À UN SUPPORT VIDÉO-PROJETÉ ET DES LIVRETS "STAGIAIRE".

LA FORMATION PRATIQUE CONSISTE À SIMULER DES ACTIONS (PORT, DÉPLACEMENT SOULÈVEMENT, ...DE CHARGES) ET/OU DES POSITIONS (ASSIS, DEBOUT, FLÉCHI, ...) PROCHES DES CONDITIONS DE TRAVAIL RENCONTRÉES. CES SÉQUENCES PRATIQUES SONT ENTRECOURPÉES DE REMÉDIATION PRATIQUES ET/OU THÉORIQUES.

## FORMATION THÉORIQUE

- INTRODUCTION SUR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET ÉTAT DES LIEUX DES PATHOLOGIES.
- NOTIONS D'ANATOMIE ET DE BIOMÉCANIQUE.
- FACTEURS DE RISQUE ET PATHOLOGIES DU TRAVAIL.
- ÉTUDE DES POSTES DE TRAVAIL.
- PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT ET DE SÉCURITÉ PHYSIQUE.
- ENTRAÎNEMENT AUX GESTES CORRECTS.
- HYGIÈNE DE VIE.

## FORMATION PRATIQUE

- MISE EN SITUATION DES PARTICIPANTS.
- INTERACTION PERMANENTE ENTRE LES PARTICIPANTS ET LE FORMATEUR.
- PÉDAGOGIE PAR L'ACTION : LE FORMATEUR UTILISE SON EXPÉRIENCE POUR ENTRAÎNER LES PARTICIPANTS AUX DIFFÉRENTES POSTURES ET DONNER LES CONSEILS ADÉQUATS.



INSTITUT  
NICOLAS  
BARRÉ



LIEU

INTER/INTRA-ENTREPRISES SUR LE SITE DE L'INSTITUT  
OU INTRA-ENTREPRISE SUR LE SITE DE L'ENTREPRISE.

DURÉE

7H

NOMBRE DE STAGIAIRES

GROUPE DE 12 STAGIAIRES MAXIMUM.

TARIF "CATALOGUE"

(NET DE TAXE, L'INSTITUT N'EST PAS ASSUJETTI À LA TVA)  
650 € PAR GROUPE DE FORMATION.  
LE TARIF PROPOSÉ SERA INDIQUÉ SUR LE DEVIS.

ACCESSIBILITÉ

LES LOCAUX DE L'INSTITUT SONT ACCESSIBLES  
AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

ADAPTATION PÉDAGOGIQUE POSSIBLE POUR  
LES PERSONNES HANDICAPÉES, TUTORÉE PAR  
LE RÉFÉRENT HANDICAP DE LA STRUCTURE.

CONTACTS

LE SERVICE FORMATION CONTINUE PROPOSE UN  
ACCUEIL PHYSIQUE, TÉLÉPHONIQUE ET PAR MAIL :  
- DU LUNDI AU VENDREDI  
- DE 8H30 À 17H

CETTE FORMATION VOUS  
INTÉRESSE ?

CONTACTEZ-NOUS AU  
03 20 77 06 07 OU VIA  
INSTITUT@NICOLASBARRE.FR

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

ÉVALUATIONS THÉORIQUE  
ET PRATIQUE EN COURS  
DE FORMATION.

## RÉSULTATS 2023/2024

# 50

STAGIAIRES FORMÉS

# 91%

DE STAGIAIRES SATISFAITS



INSTITUT  
NICOLAS  
BARRE