

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)
670 € 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 JOI-
GNABLE VIA :
CONTACT.HANDICAP@NICOLASBARRE.FR

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 2024/2025

25

STAGIAIRES FORMÉS

98%

DE STAGIAIRES SATISFAITS



INSTITUT
NICOLAS
BARRE