

## ATELIER GESTES & POSTURES

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### LES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES

- Présentation
- Cause
- Conséquences sur le corps humain

#### ANALYSE DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Facteurs de risques et pathologies du travail : postures, configuration de l'environnement de travail, port de charges...

#### LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Gestes et postures à adopter au travail et au quotidien
- Principe d'économie d'effort et sécurité physique
- Hygiène de vie

### Informations

**Prérequis** : Expérience métier et bonnes connaissances de l'entreprise

**Profil stagiaire** : Salariés de l'entreprise manipulant des charges

**Objectifs** :

- Appliquer les gestes et postures spécifiques à la manutention
- Expliquer le mécanisme des TMS
- Identifier le lien entre santé et hygiène de vie et adopter les bons comportements

**Durée** : 4 heures, format atelier

**Délai d'accès** : En moyenne 10 jours ouvrés

**Tarifs** : 176 € HT / personne (tarif inter-entreprise)  
685 € HT / session (tarif intra-entreprise pour un maximum de 10 personnes)

**Méthodes mobilisées** :

**Méthodes pédagogiques** :

Contenu pédagogique axé sur la participation active des stagiaires

Mise en situation, exercices pratiques, échanges de pratiques/retour d'expériences

**Moyens techniques** :

Brochure « Gestes et postures »  
Support de formation  
Outils de présentation (power point vidéo)  
Outils de simulation: mises en situation, observations, analyse, gilet pédagogique

**Modalités d'évaluation** :

Pré positionnement  
Questionnaire de validation des acquis  
Evaluation de la satisfaction  
Attestation de formation

**Accessibilité** : Les locaux sont disposés à accueillir des personnes en situation d'handicap. La prestation peut être revue et adaptée en fonction du public concerné.

**Contact** :

Téléphonique : 02 27 28 26 00  
Mail : [contact@dev-rh.com](mailto:contact@dev-rh.com)  
Réfèrent formation : Justine Poulain

**Lieu de formation** :

Eu / Friville-Escarbotin / Dieppe / Amiens

**Format** : Présentiel ou Hybride (nous consulter)

Mise à jour : 6/11/2020