



PROGRAMME DE FORMATION :

Gestes et Postures

Réduire le nombre d'accident de travail et de maladie professionnelle

Durée : 1 jour (7 heures)

OBJECTIF GENERAL, ETRE CAPABLE DE :

A l'issue de la formation :

- Connaître et maîtriser les mouvements de base en gestes et postures

OBJECTIFS SPECIFIQUES,

- Comprendre le mécanisme des accidents de travail et les maladies professionnelles
- Appliquer les principes d'ergonomie dans son travail
- Savoir préserver sa santé au travail

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public

CONTENU

- **Dispositions réglementaires** : Le code du travail ; les recommandations ; la norme Afnor NF X35-109 ; l'accident de travail et les maladies professionnelles
- **Anatomie** : Les différents systèmes du corps humain ; la colonne vertébrale ; les muscles, tendons et les ligaments
- **Les conséquences et l'étude ergonomique** : Le travail statique ; le travail dynamique ; l'étude ergonomique
- **La pratique** : l'échauffement professionnel ; les gestes de la vie courante ; la posture au travail ; les techniques de gestes et postures



3CF FORMATIONS

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle de formation équipée de vidéoprojecteur, Powerpoint étude de cas (photo – vidéo), échange entre les stagiaires et le formateur. Études de cas concrets
- Exercices pratiques adaptés au milieu professionnel de l'apprenant

MOYENS D'ÉVALUATION

- Évaluation théorique à partir d'un QCM et pratique tout au long de la formation afin de valider la progression individuelle de chaque stagiaire

INTERVENANTS

- Formateurs ayant une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, dans l'encadrement d'un groupe et la formation professionnelle pour adulte.

DEROULEMENT DU STAGE

- Date et lieux (x) : se référer à la convention de formation
- Groupe minimum de 6 personnes et 10 personnes maximum
- Formation exclusivement en présentiel

SANCTION DE LA FORMATION

- Délivrance d'une attestation de fin de formation
- Liste d'émargement remis à l'employeur

Nos formations sont accessibles aux personnes en situations de handicap. Des adaptations sont possibles (rythme, supports, modalités). Merci de contacter notre référent handicap

3CF Formations

19, route de Brumath – 67550 Vendenheim - Tel : 06.63.92.90.20 – contact@3cformations.com –SARL au capital de 50 000 €
SIRET : 902 846 716 000 14 - APE : 8559A - N° déclaration d'activité : 44 67 06866 67
RCS STRABOURG TJ 902 846 716 - N°TVA intracommunautaire : FR42 902 846 716