

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures

Durée de la formation :
7 heures

Modalités et délai d'accès à la formation :

Admission après entretien,
Délai d'accès : environ 15 jours
à réception des documents
contractuels signés

Rythme :
Sur mesure

Format :
En présentiel

Formacode :
• 31776 – Geste et posture

Lieu de formation :
ISEAH FC
Metz – 20 rue Joséphine Caye
57070 METZ
Ou dans vos locaux

Nombre de participant(s) :
De 1 à 10 participants

Prérequis :
Savoir lire, écrire et
comprendre le français.

Public visé :
Tout salarié exposé à la
manutention, la manipulation
de charges ou à des postures
contraignantes.

Profil de l'intervenant :
Formateur(trice) audité(e) par
nos soins afin d'évaluer ses
compétences

Objectifs de la formation & compétences visées :

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux ports de charges.
- Comprendre le fonctionnement du corps et des contraintes musculo-squelettiques.
- Adopter les gestes corrects lors du port, déplacement et manipulation de charges.
- Ajuster son environnement de travail pour réduire la fatigue et les contraintes.
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en situation professionnelle.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques au quotidien pour préserver sa santé.

Modalités d'évaluation :

- Évaluation diagnostique en début de formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours (exercices, cas pratiques)
- Évaluation finale : test reprenant l'ensemble des compétences visées
- Critère d'atteinte des objectifs : validation des acquis $\geq 75\%$
- Attestation de formation délivrée en fin de parcours
- Test des prérequis et des acquis

Modalités de suivi et d'exécution de la formation :

- Convocation envoyée avant la formation précisant les modalités de déroulement
- Contrôle de la présence via émargement ou équivalent
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Certificat de réalisation et/ou attestation mentionnant objectifs, nature, durée et résultats des évaluations
- Enquête de satisfaction globale à l'issue de la formation

Méthodes pédagogiques / techniques / d'encadrement mobilisées :

- Pédagogie active et participative : jeux de rôles, simulations, discussions
- Supports de cours adaptés + exercices pratiques
- Assistance technique et pédagogique au 07.88.79.31.16

Passerelles / Suite de parcours :

SST initial, SST MAC, Préparation au CACES[®] R485, Préparation au CACES[®] R489, Habilitation électrique H0 B0V.

Débouchés :

Salariés travaillant en manutention, opérateurs logistiques, préparateurs de commandes, agents de production, métiers nécessitant le port de charges et la prévention des TMS.

Accessibilité aux personnes handicapées :

ISEAH FC s'engage à étudier toutes les adaptations nécessaires aux besoins des personnes en situation de handicap, qu'ils soient pédagogiques, matériels ou organisationnels (sur demande par mail à l'adresse fc@iseah.fr ou au 07.88.79.31.16).

CONTENU DE LA FORMATION

Gestes et postures

BLOC 1

Sensibilisation à la prévention

- Enjeux santé & sécurité au travail
- Statistiques et risques professionnels
- Cadre réglementaire & obligations employeur/salarié
- Notions de prévention primaire / secondaire / tertiaire

BLOC 2

Comprendre son corps & les TMS

- Anatomie fonctionnelle : colonne, articulations, muscles
- Contraintes biomécaniques : effort, torsion, compression
- Origines des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Signes de fatigue et d'alerte

BLOC 3

Gestes & techniques de port de charges

- Principes du bon geste
- Techniques de levage, manutention & traction
- Adaptation aux différents types de charges
- Exercices pratiques et mises en situation

BLOC 4

Analyse du poste & aménagement

- Observation des situations de travail
- Optimisation de l'ergonomie du poste
- Bons réflexes pour limiter les contraintes

BLOC 5

Intégration des bonnes pratiques

- Rituels corporels simples (échauffements / étirements)
- Auto-évaluation et prise de conscience
- Mise en place d'un plan d'action individuel