



FORMATION GESTES ET POSTURES



**PUBLIC
CIBLE**

Toute personne contrainte à des positions spécifiques liées à son poste de travail



**MÉTIER
CONCERNÉS**

Tous métiers



Débutant



Expérimenté

4H

DE FORMATION

10

PARTICIPANTS
maximum par
session



Eligible FIAF



Eligible DFPC

LIEU DE FORMATION

Sur site CIPAC Formation

Inter ou intra

Théorie : 210 rue Gervolino – Magenta

Pratique : 210 rue Gervolino – Magenta

Sur site client

Intra uniquement



Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

INTER OU INTRA ENTREPRISE

PROFIL DE L'INTERVENANT

Minimum 5 ans d'expérience

Homme métier

Agréé DFPC, spécialisé 344

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Être capable d'identifier les principes de base de sécurité et d'économie d'effort et les gestes et postures en lien avec le poste occupé.
- Être capable de prévenir les contraintes physiques au travail en adaptant le poste de travail selon des critères ergonomiques.
- Être capable d'identifier les troubles spécifiques liés à son poste de travail.

> PRÉ-REQUIS

- Savoir lire et écrire le français.
- Être âgé de 18 ans minimum
- Chaque stagiaire devra être muni d'une tenue de travail adaptée, d'un pantalon et de chaussures fermées.

MOYENS TECHNIQUES

L'accueil au centre de formation :

Salle climatisée équipée d'un tableau interactif ou d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc, d'un paperboard, avec accès WIFI

Pour la pratique : Matériel didactique pour la mise en pratique.

Les pauses :

Cafétéria, toilettes, fontaine d'eau à disposition.

Accueil sur site client :

Une salle adaptée pour la théorie et la pratique.

MÉTHODES D'ANIMATION

- Exposé
- Expérimentation pratique (soulever une charge, exercices d'échauffement et d'étirements)
- Documentaire vidéo
- Application pratique sur poste de travail (en INTRA sur site client)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Théorie

Examen sur table : Questionnaire à Choix Multiples

Pratique

Mises en situation

Satisfaction client

Fiche d'évaluation de la formation

LIVRABLES

- Support pédagogique
- Bilan du formateur
- Attestation individuelle de formation

TARIF

INTER Entreprise : 15 400 XPF
HT/personne

INTRA Entreprise : Nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Les inscriptions doivent être réalisées au plus tard 3 jours avant le début de la formation

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE & PRATIQUE

- La prévention des accidents
- Connaissances d'anatomie, de physiologie d'ergonomie
- Initiation aux principes de manutention manuelle avec le développement de l'observation des situations de travail à risque
- Les TMS
- Analyser les facteurs de risque déterminants
- Identifier les bons gestes :
 - Nécessité d'un bon réglage de son poste de travail (siège par exemple) en ménageant une alternance de tâches (pauses régulières ou autre activité) en adaptant ses gestes
 - Pratique en salle avec matériel adapté ou directement sur poste de travail (aménagement du poste de travail)
 - Identifier les troubles spécifiques liés à son poste de travail

Mises en situation

Questions/Réponses