

## Programme de formation GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

### Votre formation

#### Durée

2 jours (14 heures)

#### Public visé

Tout public

#### Coût pédagogique de la formation

550 €/ par stagiaire

#### Lieu et modalité d'intervention

En présentiel au centre de formation LAGOON  
situé au :

427 chemin de Vosgelade Le Mas Raoum,  
06140 VENCE

ou par visio-conférence

#### Accès handicapé

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.

#### Prérequis

Aucun.

#### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le(la) stagiaire :  
Connaîtra mieux son corps pour effectuer des efforts afin de  
lever, Transporter et déposer des charges.  
Ils (elle) s'aura identifier les gestes et postures nocifs.  
Il (elle) comprendra les risques liés à son activité  
professionnelle, à la manutention manuelle et comment  
réaliser ses tâches en toute sécurité.

#### Moyens et outils pédagogiques

Présentation et explication théorique power-point sur  
vidéoprojecteur + Tableau/Paper board.  
Exercices pratiques de gestion du capital santé.



### Suivi pédagogique et évaluation :

Test QCM en fin de formation.

Une évaluation est réalisée permettant une appréciation des acquis à la suite de la formation.


Une attestation d'assiduité à la formation sera remise au (à la) stagiaire.

Si l'évaluation et le test de connaissance sont validés (75% de bonne réponse), une attestation de réussite sera remise au (à la) stagiaire.

Le(la) stagiaire sera invité(e) à compléter l'enquête de satisfaction à la suite de la formation.

Une Feuille d'émargement sera signée par le(la) stagiaire et le(s) formateurs par demi-journée.

### Les formateurs

 Un formateur spécialisé dans la gestion des risques, accidents du travail et maladies professionnelles.

### Contexte réglementaire

Code du travail : articles L. 2311-1 à L. 2317-2 et R. 2312-1 à R. 2316-10.

### Programme détaillé

#### Jour 1 : 7h

##### MATIN

Les définitions de base en Santé Sécurité et

Condition de Travail

Les notions de responsabilité

Danger Grave et Imminent/ Droit de retrait

##### APRES MIDI

Les acteurs de la prévention en SSCT

Les enjeux de la prévention des risques en entreprise

La notion de culture sécurité, comment la promouvoir



### INSCRIVEZ-VOUS

#### Jour 2 : 7h

##### MATIN

L'anatomie humaine et son fonctionnement

Muscles/ Squelette/ Tendons/ Vertèbres/

Ligaments/ Le système nerveux

##### APRES-MIDI

Le mal-A-DIT :

Subluxation/ Mal de dos/ TMS/ Entorse

LA PREVENTION :

Sur chantier/Ergonomie/ Port de charge/Poste de travail

Questions diverses. Evaluation et test de connaissance

