

Formation G&P

PROGRAMME

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap en fonction de sa nature, se renseigner avant toutes inscriptions.

FORMATION CONTINUE

- **Durée conseillée** : 1 jours -7h
- **Modalité** : Présentiel — intra-entreprise, réalisé directement sur les postes de travail
- **Public cible** : Tout salarié, toutes catégories professionnelles.
- **Pré-requis** :
(Pas de pré-requis)
- **Tarif** :
Inter : *nous consulter*
Intra : *nous consulter*
- **Nombre de participants** :
Minimum 6 personnes
Maximum 12 personnes
- **Validation visée** :
Évaluation des acquis à l'aide d'un QCM pour la partie théorique et une évaluation sommative pour la pratique.
- **Pédagogie** :

Apports	théoriques	40%
complétés par de la pratique 60%.		

Contact :

Charlotte LEMAN
Lieu-dit Stang Moulin Neuf
29380 Bannalec
Tél : 06 63 31 55 48
Email : leman.forast@orange.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°53290949629 auprès du Préfet de Région de Bretagne. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.

GESTES ET POSTURES

Objectif Principal :

Former les participants aux principes fondamentaux du mouvement et d'économie posturales et gestuelles, afin de réduire les contraintes mécaniques exercées sur le corps et prévenir l'apparition de douleurs et de lésions.

Sous-objectifs

- Comprendre les mécanismes du mouvement humain et les contraintes biomécaniques liées aux activités professionnelles.
- Identifier les contraintes mécaniques générées par l'activité.
- Identifier les postures et gestes à risque dans son propre contexte de travail.
- Appliquer les mesures de réduction des contraintes mécaniques dans les situations quotidiennes professionnelles.

Présentation de la formation et de son organisation

Compétences Visées et développées :

- Analyser ses propres gestes et postures en situation de travail réelle.
- Corriger spontanément une posture ou un geste inadapté pour réduire les contraintes articulaires et musculaires.
- Appliquer les techniques de manutention et de déplacement respectueuses du rachis et des articulations.
- Utiliser efficacement les capacités du corps.

Partie Théorique – Partie Pratique :

- Fonctionnement articulaire et musculaire / Échauffements / étirements / Récupération physiques.
- Contraintes mécaniques / Economies articulaires.
- Moments à risques.
- Pratique de port de charge avec une caisse.
- Analyse de gestes et de postures à partir de vidéo et en temps réel.
- Visite sur les postes de travail si les postes sont accessibles.