

## FORMATION CONTINUE



### LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

A partir de 1300€ nets de taxes.

100% présentiel

**Public visé :** Tout salarié exerçant dans leurs activités de la manutention de charges, des gestes répétitifs, des postures de travail (assis ou debout) prolongées,...

**Prérequis :** Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation

**Accessibilité aux personnes handicapées**  
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

## Prochaines sessions

### LEULINGHEM

SESSION 1 : 27 août

SESSION 2 : 08 octobre

( liste non exhaustive )

98%

DE TAUX DE  
SATISFACTION

60

ANNÉES D'EXISTENCE  
ET D'EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS  
DISPONIBLES

### Objectifs

Identifier et caractériser les risques liés aux postures de travail, à la manipulation et au transport de charges  
Mieux comprendre le fonctionnement du corps humain  
Comprendre l'importance des gestes et postures dans les différentes activités  
Adopter les bons gestes professionnels  
Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

### Les + de la formation

Retrouvez toutes nos formations sur :

**laho-formation.fr**

Document généré le 07/2024

BESOIN D'ÊTRE CONTACTÉ(E) POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR UN DEVIS ?  
APPELEZ NOTRE CONSEILLER pour un premier entretien GRATUIT et SANS ENGAGEMENT.

 **N° Vert 0 805 384 384** [formationcontinue@laho-formation.fr](mailto:formationcontinue@laho-formation.fr)





## LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

### Contenu de la formation

#### FORMATION (7 h) :

##### Information générale sur la prévention des risques

- Regard sur les statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique

##### Quelques notions d'anatomie

- La colonne vertébrale
- Les muscles
- Les articulations

Rôle du risque intervertébral et pathologies dorsales :  
Sciatique / lumbago / hernie discale

##### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Evaluation des risques (gestes répétitifs)
- Echauffement physique : Préparation au travail de la posture :
- Education gestuelle spécifique : Déplacement des jambes et accompagnement pour entraîner le mouvement demandé par la tâche à exécuter / Placement du dos / Utilisation des bras / Travail des cuisses /
- Correction de la posture





## LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

### Contenu de la formation

**Gymnastique d'échauffement pour le travail musculaire Applications pratiques dans des mises en situation de terrain :**

- Adaptation des gestes
- Adaptation au matériel utilisé
- Adaptation au terrain

**Etudes de situations particulières :**

- L'environnement de travail
- Aménagements pour le rangement de son matériel

**EN OPTION - Phase préparatoire (4 h) d'identification des besoins : Cette phase préparatoire permet à l'intervenant de prendre la pleine mesure de l'intervention, mais aussi des réalités du contexte professionnel au sein de l'entreprise :**

- Visite des lieux de travail
- Analyse de plusieurs situations réelles de travail, photographiées et/ou filmées (avec accord de l'entreprise et des salariés)





## LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

### Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Apport de connaissance  
Mise en situation  
Utilisation d'outils numériques  
Remise d'un support pédagogique

### Résultats attendus

La formation "Les Bonnes Pratiques des Gestes et Postures au Travail" peut être un complément à la formation "PRAP", elle vise à adapter l'homme au travail par l'instruction des bons gestes et bonnes postures à acquérir. La formation a pour objectif de faire prendre conscience aux salariés de l'impact d'une bonne pratique des gestes professionnels sur sa santé physique.

### Modalités d'évaluation

Evaluation formative tout au long de la formation  
Grille d'évaluation des acquis sur les compétences travaillées lors de la formation

### Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

### Intervenants

Une équipe d'intervenants experts.

### Modalités et délai d'accès

Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation

