Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

QUALITÉ, HYGIÈNE, PRÉVENTION, SÉCURITÉ

FORMATION INTRA

1 jour

Les bonnes pratiques des gestes et postures au travail

1300 € net de taxe par jour

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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

PUBLIC VISÉ

Tout public

PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

AIDES AU FINANCEMENT **

Cap Emploi
Opérateurs de Compétences (OPCO)
France Travail
Entreprise

*** sous conditions*

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100 % présentiel

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Mise en situation
Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation
Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

MODALITÉS D'ACCÈS

Demande de devis

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

99%
Taux de satisfaction en 2025

Document généré le 01/11/2026

Retrouvez toutes les informations sur
laho-formation.fr
N° Vert 0 805 384 384

FORMATION INTRA

Les bonnes pratiques des gestes et postures au travail

1 jour

PROGRAMME DE LA FORMATION

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
- Gymnastique d'échauffement pour le travail musculaire
- Echauffement physique
- Exercices de réveil musculaire

Applications pratiques dans des mises en situation de terrain

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

Analyse de poste de travail et de situations particulières

- Présentation et utilisation de la grille ITAMAMI (Individu / Tâche / Matériel / Milieu) pour analyser le poste de travail des opérateurs
- Environnement de travail
- Matériel utilisé
- Aménagement pour le rangement de son matériel

CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

LEULINGHEM

Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

Retrouvez toutes les informations
sur laho-formation.fr

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**

FORMATION INTRA

Les bonnes pratiques des gestes et postures au travail

1 jour

PROCHAINES SESSIONS

LEULINGHEM

Session 1 : 8 octobre 2024

Session 2 : 8 octobre 2024

Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

Retrouvez toutes les informations
sur laho-formation.fr

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**