



**ORGANISME DE FORMATION LA PASSERELLE**

[www.la-passerelle.fr](http://www.la-passerelle.fr) - [formation@la-passerelle.fr](mailto:formation@la-passerelle.fr)

[Pour être recontacté concernant cette formation](#) ou 03.89.54.21.55

## FICHE DESCRIPTIVE DE FORMATION

### GESTES ET POSTURES : LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

"Travailler sans douleur, c'est possible !" Cette formation vous permettra d'adopter les bons gestes et postures pour préserver votre corps au quotidien. À travers des mises en situation et des conseils pratiques, vous apprendrez à prévenir les tensions et à optimiser vos mouvements pour plus de confort et d'efficacité au travail.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de :

- Identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle de charge
- Définir les causes des lésions dorsales et troubles musculosquelettiques
- Appliquer les techniques gestuelles appropriées pour lever, déposer et coucher une charge
- Effectuer des étirements et des échauffements adaptés à la manutention
- Démontrer les différentes techniques gestuelles apprises
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour vous protéger

#### LE PROGRAMME

1. Introduction et mise en contexte (30 min)
  - Les enjeux de la prévention : pourquoi est-il crucial d'adopter les bons gestes et postures ?
  - Chiffres clés sur les accidents liés à la manutention
2. Comprendre son corps pour mieux le protéger (45 min)
  - Notions d'anatomie : le dos, les articulations, les muscles sollicités
  - Les causes des lésions dorsales et des troubles musculosquelettiques (TMS)
  - Facteurs de risque : postures prolongées, efforts répétés, port de charges mal maîtrisé
3. Les bonnes pratiques en gestes et postures (2h00)
  - Échauffement et prévention
  - Techniques gestuelles essentielles, mise en pratique et analyse des pratiques
4. Conclusion et engagement personnel (15 min)
  - Synthèse des points clés abordés
  - Échanges : ressentis et bonnes pratiques à adopter au quotidien
  - Engagement individuel : chaque participant définit une action à mettre en place dès le lendemain

#### DURÉE :

3h30

#### PUBLIC

Tout public

#### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

#### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise

#### METHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : tour de table, sensibilisation, démonstration, mise en pratique.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION et de SANCTION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de questions orales. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de réalisation remis en fin de formation.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Après échange avec le responsable de l'OF : 3 à 6 mois après la contractualisation

#### TARIF

150€ de l'heure coût formateur HT (pas de TVA) + Frais administratifs

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Locaux accessibles aux PMR. Vous avez un besoin d'adaptation ou de mesure de compensation lié au handicap? Contactez Mme GAUTER, référente handicap, à l'adresse suivante [formation@la-passerelle.fr](mailto:formation@la-passerelle.fr) pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

V.2 Document actualisé le 30/01/2025

"O.F. LA PASSERELLE" Au trèfle, Allée du Chemin vert - 68170 Rixheim - Siret : 314 816 737 00048

Enregistré sous le n°42-68-01592-68 auprès du préfet de région Alsace

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- APE : 85.59A - Exonéré de T.V.A.