

INAA FORMATION & CONSEIL

Organisme de Formation Professionnelle

4 Allée Jean Paul Sartre 77186 NOISIEL

N° Siret : 918 199 928 00014

☎ 01 76 41 12 88

✉ contact@inaaformation.fr

🌐 <https://www.inaaformation.fr>



PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE GESTES ET POSTURES

Objectifs pédagogiques :

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnels (Définitions, et Indicateurs statistiques)
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (Notions d'anatomie, physiologie)
- Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures de travail (Aménagement, Contraintes, Relationnel)
-

Niveau de connaissance préalable requis : Aucun

Durée : 4h

Prérequis : Aucun

Modalités techniques et d'encadrement : Plateforme LMS, forum de discussion en ligne. Possibilité de contact à tout moment de la formation par téléphone au 01 76 41 12 88.

Outils pédagogiques : Formation à distance, interactive à votre rythme. Pour chaque module, un tuteur spécifique sera accordé au candidat.

Suivi et évaluation : Questionnaire d'évaluation tout le long du processus de formation. Quiz final de validation de la formation.

Sanction : Attestation de fin de formation gestes et postures.

Personnes en situation de handicap : Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ? Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Modalité et délai d'accès à la formation : Toutes nos formations sont réalisées à la demande et en fonction des souhaits de nos clients. Nous pouvons également réaliser des formations sur-mesure à partir de programmes existants ou en construisant un programme spécifique à partir de vos objectifs.

La session de formation pourra débuter au maximum deux semaines après la prise de contact.

Tarif : À définir selon le besoin du client

INAA FORMATION & CONSEIL

Siège social : 4 Allée Jean Paul Sartre, 77186 NOISIEL

Tel : +33 (0)1.76.41.12.88 Courriel : contact@inaaformation.fr

Siret n° 918 199 928 00014

🌐 <https://www.inaaformation.fr>

INAA FORMATION & CONSEIL

Organisme de Formation Professionnelle

4 Allée Jean Paul Sartre 77186 NOISIEL

N° Siret : 918 199 928 00014

☎ 01 76 41 12 88

✉ contact@inaaformation.fr

🌐 <https://www.inaaformation.fr>



CONTENU DE LA FORMATION

GESTES ET POSTURES

I. Présentation de la démarche

- Généralités sur la prévention

II. Les risques

- Les troubles musculos-squelettiques
- Savoir caractériser un accident de travail et une maladie professionnelle
- Définir les dangers, les situations, les risques et les dommages

III. Les chiffres

- Prendre conscience des statistiques nationales et de l'entreprise
- S'imprégner des indicateurs (pyramide des âges, absentéisme, etc...)

IV. Les Notions à connaître

- La notion d'anatomie
- La notion de physiologie
- La notion de pathologie

V. La situation de travail

- Les composants de la situation de travail
- Étude des postes de travail
- Les déterminants de l'activité physique
- Le travail prescrit et le travail réel
- Les situations dangereuses

INAA FORMATION & CONSEIL

Siège social : 4 Allée Jean Paul Sartre, 77186 NOISIEL

Tel : +33 (0)1.76.41.12.88 Courriel : contact@inaaformation.fr

Siret n° 918 199 928 00014

🌐 <https://www.inaaformation.fr>

INAA FORMATION & CONSEIL

Organisme de Formation Professionnelle

4 Allée Jean Paul Sartre 77186 NOISIEL

N° Siret : 918 199 928 00014

☎ 01 76 41 12 88

✉ contact@inaaformation.fr

🌐 <https://www.inaaformation.fr>



VI. Les méthodes "gestes et postures"

- Identifier les mauvaises habitudes
- Identifier les tensions
- Prendre conscience des mauvaises habitudes

VII. Les bonnes pratiques

- Les gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne
- Lien entre nutrition et douleur
- Adapter son environnement



INAA FORMATION & CONSEIL

Siège social : 4 Allée Jean Paul Sartre, 77186 NOISIEL

Tel : +33 (0)1.76.41.12.88 Courriel : contact@inaaformation.fr

Siret n° 918 199 928 00014

🌐 <https://www.inaaformation.fr>