

# R'FORMATION

1 rue Saint Martin  
91610 BALLANCOURT  
Email: [contact@r-formation.fr](mailto:contact@r-formation.fr)  
Tel: 0979271065



## Sensibilisation aux gestes et postures

Ludique et modulable, cette sensibilisation permet d'acquérir rapidement les bonnes postures tout en s'adaptant aux contraintes de temps de l'entreprise.

Durée: 3.30 heures (1 demi-journée)

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Profil du stagiaire

- Toutes personnes souhaitant acquérir les compétences pour adopter les bons gestes et les bonnes postures

#### Prérequis

- Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable de travailler au quotidien en appliquant des postures adaptées
- Faire remonter aux personnes concernées les axes d'amélioration nécessaire pour travailler sur un poste de travail adapté

### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Apport théorique selon les recommandations INRS
  - Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles ;
  - Etude des postes de travail vus avec les apprenants en formation
  - Aspects réglementaires
- Développement lié à l'anatomie
  - Notions d'anatomie et de physiologie
  - Mise en évidence des risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires...)
  - Notions d'efforts et de fatigue
- Pratique
  - Techniques gestuelles ;
  - Ergonomie ;
  - Analyse des attitudes au poste de travail.
- Bilan de formation : tour de table, évaluation de la formation, atteinte des objectifs pour chacun, axes d'amélioration, suggestions, remise des attestations.

### ORGANISATION

#### Formateur

Référent pédagogique : Julie Dumont ([contact@r-formation.fr](mailto:contact@r-formation.fr))

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, suffisamment grande pour la partie pratique (environ 25m<sup>2</sup>)
- Travaux et exercices individuels ou en groupe, études de cas, mise en situation, documentation remise au stagiaire.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages, paperboard, exercices pratiques, mannequins, matériel de formation secourisme.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- À l'issue du stage, une attestation individuelle sera remise au stagiaire sous réserve de sa présence en continu et de sa réussite à l'examen
- Le stagiaire devra intervenir sur des mises en situation.
- Remise d'une attestation individuelle de fin de formation et d'une brochure spécifique.

#### Tarif : sur devis

**Délai accès** : en fonction des disponibilités

**Modalités d'accès** : présentiel en entreprise

**Accessibilité** : Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires