



## GESTES ET POSTURES

*Adapter les gestes et postures au travail*



Mise à jour février 2022

### Public ciblé :

Tous publics.

### Pré-requis :

Compréhension orale et écrite de la langue française.

### Modalités d'inscription :

- Préinscription en ligne sur [www.campusvertdazur.fr](http://www.campusvertdazur.fr)
- Remplir la fiche : candidature / positionnement.

### Votre statut :

Aucun changement au statut initial.

### Modalités de sélection :

Avoir les pré-requis demandés et avoir effectué les modalités d'inscription.

### Formateur :

M. Franck MARINO  
Formateur habilité.

### Validation des acquis:

Evaluation finalisée par un bordereau de score. Attestation de stage preuve éligible comme activité significative pour un dossier VAE.

### Financement :

Financement par le particulier ou par l'entreprise. Par OCAPIAT pour les salariés et par VIVEA pour les gérant d'entreprise.

### Durée :

**2 jours soit 14H**

### Dates :

Voir Calendrier de formation sur [www.campusvertdazur.fr](http://www.campusvertdazur.fr)

### Tarif :

**294 €**



En adéquation avec la préconisation INRS ED 832, cette formation permet d'adopter les bons comportements dans le milieu du travail en vue de réduire maladies professionnelles et accidents du travail.

## OBJECTIF

Etre capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire les risques d'accidents.



## POURQUOI DEVELOPPER SES COMPETENCES ?

- Acquisition, actualisation et maintien des compétences.
- Adaptation au poste de travail.
- Pédagogie active : interactivité et opérationnalité en salle et/ou sur le terrain, étude de cas, diaporama, échanges de pratiques, livret de formation et contenus pédagogiques papiers et/ou multimédias.
- Individualisation dans la conception et l'élaboration des contenus pour les demandes en intra.
- Accompagnement personnalisé pour les personnes en situation du handicap.
- Aide au maintien dans l'emploi des salariés.
- Acquisition de nouveaux marchés pour les chefs d'entreprises.
- Permettre aux entreprises de rester compétitives.

Venez découvrir nos stages courts sur notre site internet :



[www.campusvertdazur.fr](http://www.campusvertdazur.fr)

40 ans déjà

30 000 heures  
stagiaires / an

Matériel  
pédagogique  
innovant

Qualiopi



Plus de 60  
formations

Des formateurs  
expérimentés

Datadock  
Organisme de  
Formation validé

Financement  
par des OPCO  
possible

## LE CONTENU DE LA FORMATION

- **Étude des postes de travail :**
  - ✓ Analyse et étude statistiques des accidents du travail.
  - ✓ Analyse du poste de travail individuel, de l'aménagement et des machines utilisées.
  - ✓ Analyse des mauvaises postures au sein des routines de travail.
- **Notions d'anatomie, de physiologie et d'ergonomie :**
  - ✓ Les centres de gravité.
  - ✓ Les points d'appuis.
  - ✓ La colonne vertébrale.
  - ✓ Les différentes positions.
- **Mise en évidence des risques potentiels d'accidents :**
  - ✓ Risques potentiels d'accidents osseux.
  - ✓ Risques potentiels d'accidents musculaires.
  - ✓ Risques potentiels d'accidents articulaires.
  - ✓ Techniques gestuelles.
- **Techniques gestuelle :**
  - ✓ Prendre une charge à terre.
  - ✓ Transporter des charges.
  - ✓ Déposer, lever, coucher, gerber différentes charges.
  - ✓ Ergonomie d'énergie lors des efforts.
- **Exercices pratiques :**
  - ✓ Echauffement/éveil musculaire.
  - ✓ Manipulation de charges de natures diverses.
  - ✓ Etirements, soulagements des tensions.

## LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Interactivité et opérationnalité : document écrit remis à chaque participant, diaporama, vidéos, travaux pratiques d'application et de mise en situation, étude de cas, échanges de pratiques, ressources pédagogiques sur clé USB.

## LES MODALITES D'EVALUATIONS

A la fin de la formation une évaluation des acquis des stagiaires sera assurée par la complétude d'une grille d'auto-évaluation au début et en fin de formation permettant à chaque participant de mesurer la progression de ses acquis à l'issue de la formation.

La formation se clôture dans le cadre de notre démarche qualité par une évaluation à chaud de la satisfaction du stagiaire et par une évaluation à froid, auprès de l'entreprise, par téléphone ou envoi de questionnaire dans les 3 mois afin d'apprécier l'impact de la formation.

Une attestation de stage et des acquis sera établie et envoyée à l'issue de la formation.



**TAUX DE SATISFACTION : 97 %**  
Pour l'année scolaire 2020-2021



**TAUX DE REUSSITE : 100 %**  
Pour l'année scolaire 2020-2021



*Contactez-nous !*

**CAMPUS VERT D'AZUR**

Service Stages Courts

88, Chemin des Maures - 06600 ANTIBES

Tél : 04 92 91 02 33 - Fax : 04 93 33 79 05

E-mail : cfppa.antibes@educagri.fr

Site web : [www.campusvertdazur.fr](http://www.campusvertdazur.fr)

Site accessible au public handicapé

