

# Gestes et Postures

## Objectifs

- Connaître l'incidence de gestes et postures inappropriés
- Connaître le principe d'économie d'effort et atténuer la fatigue
- Adopter les gestes et postures de travail adaptés
- Pratiquer en sécurité toute manutention liée à son poste

## Public Visé

Professionnels opérant sur un chantier de nettoyage ou d'espaces Verts.

## Objectifs pédagogiques

- Connaître l'incidence de gestes et postures inappropriés
- Connaître le principe d'économie d'effort et atténuer la fatigue
- Adopter les gestes et postures de travail adaptés
- Pratiquer en sécurité toute manutention liée à son poste

## Modalités pédagogiques

Nos méthodes d'animation visent à rendre les stagiaires acteurs et actrices de la formation : notre approche pédagogique est alimentée par les situations professionnelles vécues au quotidien.

Les mises en situations, les études de cas et constructions de réponses collectives et, la formalisation d'outils transférables comptent parmi nos techniques préférentielles. En fonction des objectifs de la formation et de la composition du groupe, d'autres techniques peuvent être choisies : simulations et études de situations, rencontres pluri-professionnelles, groupes de mutualisation, analyse d'outils existants.

Nous veillons à alterner les apports théoriques, méthodologiques et/ou réglementaires et à les présenter en lien avec les pratiques de travail quotidiennes. L'alternance des modalités de participation (individuelles, en sous-groupe, en grand groupe) est employée pour faciliter les acquisitions et maintenir l'attention des stagiaires.

## Pré Requis

Aucun

## Taux de satisfaction

**94%** de nos stagiaires satisfaits par cette formation en 2020.

## Contenu pédagogique

### Les risques liés aux situations professionnelles

- Notions d'anatomie et du schéma corporel
- Pathologies dues aux accidents du travail et maladies professionnelles

### Principes généraux de manutention

- Effort et économie d'effort
- Sécurité physique

### Entraînement aux gestes et postures adaptés aux postes de travail

- Démonstration et réalisation de manutentions
- Repérage des mauvaises habitudes et réajustement

### Exercices d'assouplissement et d'étirements

- Entretien et détente du rachis
- Application sur le lieu de travail et au domicile

## Modalités d'évaluation

Évaluation collective de l'atteinte des objectifs pédagogiques des stagiaires réalisée en fin de formation par l'intervenant.



### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Effectif

De 6 à 12 Personnes

### Tarifs

nous consulter

## Contactez-nous !

SP  
Assistant Administratif Formation

Tél. : 0148057575  
Mail : [accueil@passages-formation.fr](mailto:accueil@passages-formation.fr)

## Modalités et délai d'accès

Pour vous inscrire, vous avez jusqu'à deux semaines avant l'entrée en formation pour nous adresser votre candidature.

L'inscription se fait directement depuis notre site internet ou en contactant **Cécile LANDRY** au **01 48 05 75 75** ou à [accuei@passages-formation.fr](mailto:accuei@passages-formation.fr)

## Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap à la formation

Soucieux de l'accès à tous-tes à nos formations, qu'elles qu'en soient les modalités, nous vous invitons à vous rapprocher de nous afin de trouver ensemble la solution la plus adaptée à vos besoins.