



Formation

Gestes et postures



FP formation 66 10 rue Juan Manuel Fangio, 66000 - Perpignan – Siret : 98782866200021 – Enregistré sous le n°7666 03085 66 auprès du préfet de région : Occitanie – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – TVA : FR04987828662 – Tel : 06 43 72 02 05 – Email : fpformation66270@gmail.com



OBJECTIFS :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux manutentions manuelles.
- Adopter des gestes adaptés pour protéger son dos et ses articulations.
- Améliorer l'organisation de son poste de travail pour limiter la fatigue physique.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans ses activités professionnelles.

Compétences visées

- Analyser une situation de travail pour repérer les contraintes physiques.
- Choisir et mettre en œuvre des gestes sécuritaires adaptés à la tâche.
- Intégrer les bonnes pratiques de manutention dans sa routine professionnelle.

CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION :

Formation non certifiante.

La délivrance d'une attestation de suivi de formation sera distribuée à la fin de la formation

PRÉREQUIS :

Aucun prérequis technique. Une bonne compréhension orale du français est nécessaire pour suivre la formation.



PUBLIC CONCERNÉ :

- Salariés, agents publics, intérimaires, particuliers
- Toute personne réalisant des manutentions manuelles ou adoptant des postures contraignantes dans son activité professionnelle ou personnelles

DURÉE PÉDAGOGIQUE :

- 1 journée (7 heures)

Validation des acquis

- Exercices pratiques en situation de travail ou sur plateau technique.
- Évaluation des connaissances via un quiz et mise en situation.
- Remise d'une attestation de formation.

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique.
- Observation et correction des gestes sur poste de travail ou en simulation.
- Supports visuels et démonstrations interactives.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS :

Moyens matériels mis à disposition :

- Les méthodes pédagogiques sont en alternance théoriques et pratiques avec des méthodes d'apprentissages différentes (heuristique, applicative, explicative)

- 1 caisse avec Poignée
- 1 caisse sans poignée
- Toutes autres objets correspondants à l'activité de l'établissement et les aides techniques associés
- Une salle de formation avec matériel de vidéo Projection.

Modalités d'organisation

FP formation 66 10 rue Juan Manuel Fangio, 66000 - Perpignan – Siret : 98782866200021 – Enregistré sous le n°7666 03085 66 auprès du préfet de région : Occitanie – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – TVA : FR04987828662 – Tel : 06 43 72 02 05 – Email : fpformation66270@gmail.com



- En présentiel dans vos locaux ou en salle équipée.
- Groupe de 5 à 12 participants pour un suivi personnalisé.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Notre organisme de formation s'engage à rendre ses formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de répondre au mieux à leurs besoins, nous invitons les participants concernés à nous signaler toute situation particulière en amont de la formation. Nous étudierons ensemble les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou matérielles nécessaires (supports adaptés, accessibilité des locaux, rythme de formation, accompagnement spécifique, etc.), en lien avec nos partenaires spécialisés si besoin.

TARIFS :

INTRA-ENTREPRISE : 680€/jour

INTER-ENTREPRISE : 150€/personne