

GESTES ET POSTURES

Lieux

Reims : 48 Rue Prieur de la Marne,
51100 Reims

Châlons-en-Champagne : Complexe
Gérard Philippe, 19 avenue du Général
Sarraill, 51000 Châlons-en-Champagne

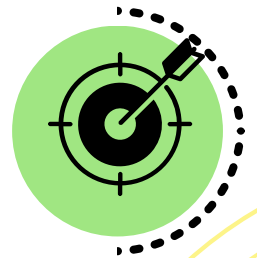
Epernay : 148 rue des Jancelins
51200 Epernay

Vitry-le-François : 5 rue Domyne de Verzet 51300
Vitry le François



Objectifs

- Evaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques
- Appréhender les risques dorsolombaires / préconisations et prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles
- S'initier à des techniques de gestion du stress



Prérequis

- Critère(s) : Salariés d'entreprise, notamment salariés en SIAE :
 - Manifestant un manque de connaissances quant aux notions d'ergonomie ou de troubles musculosquelettiques.
 - Dont l'employeur souhaite améliorer les conditions de travail des salariés et mettre en place des actions de prévention.
- Vous êtes orienté-e-s par : France Travail ou votre employeur
- Niveau : Pas de niveau requis



Contenu selon les objectifs du plan de formation défini :

- Cadre légal : définition des notions d'accident de travail et de maladies professionnelles
- Développement sur les Troubles Musculosquelettiques (TMS)
- Introduction aux notions d'anatomie et physiologie
- Informations sur les risques potentiels d'accidents musculaires, osseux et articulaires
- Présentation des bonnes pratiques en matière de gestes et postures
- Étude des postes de travail selon l'activité concernée
- Identification des bonnes pratiques pour améliorer l'ergonomie du poste de travail et diminuer les risques physiques (TMS et accidents de travail) dus à la répétition de gestes ou à une mauvaise ergonomie
- Adaptation de ses gestes et postures, quelle que soit votre activité (manutention, travail debout, travail assis, ...)



Méthodes mobilisées

- Groupe de 6 à 10 stagiaires
- Activités pédagogiques actives, participatives et interactives
- Exercices de manutention
- Mises en situation sous forme d'exercices pratiques

Durée

- Durée du parcours : 7 heures en centre, sur une journée
- Rythme hebdomadaire 7 heures

Modalités et délai d'accès

- Horaires : contacter le centre de formation
- Dates de réalisation : janvier à décembre de l'année en cours

Modalités d'évaluation

- Evaluation : Feuille d'émargement par demi-journées
- Validation : Attestation de formation
- Sortie : Sans niveau

Tarif

- Non éligible au CPF
- Financeur : OPCO / entreprises dans le cadre du plan de développement des compétences
- Conditions de prise en charge : Prestation non rémunérée

Contacts

- **Reims** : 03 26 04 15 45
- **Châlons-en-Champagne et Vitry-le-François** : 03 26 66 56 17
- **Epernay** : 03 26 55 68 01

Accessibilité pour les personnes handicapées

- Pour joindre notre référent handicap, composez le 03 26 04 15 45

FLASHEZ ET DÉCOUVREZ LES TÉMOIGNAGES
DE CEUX QUI NOUS ONT FAIT CONFIANCE

INSTAGRAM



FACEBOOK



SITE INTERNET



Se former pour avancer. →



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE