

# Formation Gestes et Postures



<p>→ <b>DURÉE</b></p> <p>1 journée (7 heures)</p> <p>→ <b>POUR QUI ?</b></p> <p>Tous types d'employés Groupe de 2 à 10 stagiaires</p> <p>→ <b>PRÉ REQUIS</b></p> <p>Aucun</p> <p>→ <b>MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b></p> <p>Formateur PRAP IBC expérimenté : coach sportif 13 années et certifié par l'INRS</p> <p>Diaporama illustré</p> <p>Alternance de théorie, d'ateliers et de mises en situation</p> <p>Retours d'expériences des participants</p>	<p><b>OBJECTIFS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Comprendre les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention</li> <li>▶ Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites</li> <li>▶ Observer votre travail et repérer ce qui peut nuire à votre santé</li> </ul>
<p>→ <b>PRIX (net de taxe)</b></p> <p>Intra entreprise 650 €</p>	<p><b>CONTENU DE LA FORMATION</b></p> <p><b>Identifier la place de l'activité physique dans l'activité professionnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notions d'AT/MP</li> <li>• Les notions de danger, de risque et de dommage</li> </ul> <p><b>Comprendre le corps humain et les risques d'atteinte à la santé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notions de base d'anatomie/physiologie</li> <li>• Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences</li> </ul> <p><b>Analyser sa propre situation de travail et dégager des pistes de solution</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation et analyse de la situation de travail</li> <li>• Description des sollicitations du corps dans son activité</li> <li>• Répétition des techniques de gestes et postures adaptées aux situations (principes d'économie d'effort et de sécurité physique)</li> <li>• Mise en situation des participants</li> </ul> <p>N.B.: Cette formation est éligible au financement par les OPCO.</p>
<p>→ <b>DATES ET LIEU</b></p>	<p>Dates : Nous consulter Lieu : Dans votre entreprise (intra)</p>

EFFIPRÉV

Cabinet de santé sécurité au travail  
RCS : 893 438 051 RCS Béziers  
Organisme de Formation n°: 76341097334  
IPRP DREETS Occitanie n° 2021040934016

Courriel : [contact@effiprev.fr](mailto:contact@effiprev.fr)  
Internet : [www.effiprev.fr](http://www.effiprev.fr)  
Tel : 09.83.83.34.00

