

EUREKA

135 impasse du Chasselas
83210 La Farlède
Email : sbru@eureka-competences.fr
Tel : +33955779086



Gestes et Postures

Adoptez les bons gestes pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et les accidents liés à la manutention. Cette formation pratique permet de comprendre les risques, d'adapter sa posture et d'appliquer les techniques de port de charge en toute sécurité.

Durée : 7.00 heures (1.00 jour)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Maîtrise orale et écrite du français

Accessibilité et délais d'accès

EUREKA met en place des actions de formation directement au sein des entreprises.

De fait, si des personnes en situation de handicap souhaitent bénéficier de ces actions d'enseignement, l'employeur est tenu d'organiser l'accès à une salle adaptée pour la participation de la personne à la session de formation et de mettre à disposition les équipements nécessaires au déroulement de cette formation.

Dans le cas d'une sollicitation directe par une personne en situation de handicap, il est possible de nous contacter pour que nous étudions les possibilités d'adaptations ou que nous orientions la personne vers un réseau de référent qui pourra prendre en charge cette demande.

Le nombre de participant à cette formation est compris entre 2 et 12 stagiaires.

Le délai d'accès pour cette formation est de 1 semaine

Qualité et indicateurs de résultats

Le taux de satisfaction de nos apprenants sur la formation Gestes et Postures est de 95%

Objectifs pédagogiques

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

Contenu de la formation

- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
 - Définition, statistiques, enjeux humains et financiers
 - Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur
- Notions d'anatomie, physiologie et pathologie
 - Les troubles musculosquelettiques
 - Les conséquences sur la santé
- Prévention des risques
 - Les facteurs d'usure et de fatigue
 - Les principes généraux de prévention
- Principes de base de la manutention
 - Les techniques de lever-porter de charge
 - Les principes d'aménagement des postes de travail
 - Les différents gestes et postures sur le poste de travail

EUREKA | 135 impasse du Chasselas La Farlède 83210 | Numéro SIRET : 89481188400044 |

Numéro de déclaration d'activité : 93 83 06385 83 (auprès du préfet de région de : PACA)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

EUREKA

135 impasse du Chasselas
83210 La Farlède
Email : sbru@eureka-competences.fr
Tel : +33955779086



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Nos formateurs ont une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle. Titulaires des diplômes/titres/certificats requis.

Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement formés.

Moyens pédagogiques et techniques

- Supports de formation fournis aux stagiaires (présentations, fiches techniques, documents de synthèse)
- Matériel pédagogique adapté : vidéoprojecteur, paperboard, tableau blanc, ordinateurs ou tablettes si nécessaire
- Outils interactifs, études de cas, mises en situation, quiz, jeux pédagogiques, plateformes numériques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émergence signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- Suivi pédagogique assuré tout au long de la formation par l'équipe de formateurs (présence, participation, progression)
- Évaluation des acquis via des questionnaires, des études de cas, des mises en situation ou des exercices pratiques adaptés aux objectifs de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant la nature, la durée et les résultats obtenus (le cas échéant)
- Questionnaire de satisfaction à chaud rempli par les stagiaires pour évaluer la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs
- Évaluation à froid pour mesurer la mise en application sur le terrain et l'impact professionnel

Prix : Tarif sur devis selon durée et catégorie(s) choisie(s) disponible(s) sur simple demande

À : formation@eureka-competences.fr ou au 09 55 77 90 86

Dernière mise à jour : 27/06/2025