



## Formation gestes et postures :

### Objectifs

A la fin de la formation, les apprenants doivent être capables de :

- Prévenir les accidents de travail.
- Entraîner une dynamique de changement dans l'entreprise pour limiter les TMS (Trouble Musculo Squelettiques)
- Acquérir les bons gestes et postures en situation de travail.

### Niveau de connaissances préalables requis :

- Lire, écrire en langue française Niveau A2 du CECRL

### Public concerné

- Toute personne devant réaliser des travaux manuels :
- Agents techniques, agents d'entretien ou de nettoyage, chefs d'équipe, gardiens d'immeubles...

### Durée et organisation de la formation

- Date de de formation : 17 et 20 mars 2025.
- Modalités d'accès : L'accès à la formation peut être initié soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié ou du prescripteur (Pôle emploi, Conseil régional, Mission locales)
- Délai d'accès : Les inscriptions sont ouvertes du 19 décembre 2024 au 14 février 2025
- Durée : 14 heures / 2 jours
- Volume horaire hebdomadaire : 14 h
- Horaires : Lundi au vendredi (9h-12h30 et 13h30-17h)
- Effectifs : Minimum 2 stagiaires /Maximum 10 stagiaires
- Modalité pédagogique : En présentiel

### Tarif

Coût : 700 € par stagiaire.



#### Lieu de la formation :

Adresse : 10 Passage Bréville 92230 Gennevilliers

#### Moyens d'encadrement de la formation

Formateurs expérimentés spécialisés en ergonomie.

#### Moyens techniques et outils mis à disposition

4 salles de cours, capacité de 12 apprenants équipée de tables, de chaises, de tableau blanc et un vidéo projecteur.

1 salle de ressources pédagogiques équipée de 6 ordinateurs.

#### Moyens et méthodes pédagogiques

Pédagogie active, expérientielle et démonstrative avec modulation des objectifs selon la progression de chaque apprenant.

Mise en situation, échanges de pratiques.

#### Modalités de suivi

- Suivi individualisé
- Feuilles d'émargement quotidien pour les stagiaires et les formateurs.
- Grille de recueil d'informations lors des entretiens individuels.
- Livret de suivi des compétences
- Bilans individuels des apprenants en fin d'action de formation.
- Attestation de fin de formation

#### Modalités d'évaluation

- Contrôle continu des acquis en fin de séquence
- Exercices pratiques et théoriques en fin de journée.
- Evaluation en fin de parcours
- Attestation de fin de parcours.

#### Contenu

- Les notions réglementaires du code du travail en matière d'hygiène et de sécurité.
- Les Troubles Musculo Squelettiques.
- Les accidents de travail et les TMS liés à l'activité professionnelle.
- Les notions sur l'anatomie, la physiologie et le fonctionnement du cœur humain.
- Les statistiques et les typologies des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Les différents types d'accidents courants et les mesures de prévention adaptées.
- Les différentes techniques gestuelles relatives à l'ergonomie.



- Les bons gestes permettant la limitation de l'effort et impliquant les principes de sécurité physique.
- Les mises en situation sur des exercices intégrant différents types d'effort ou de déplacements physiques sur différents postes de travail.
- Les notions de droit de retrait en cas de non-respect des obligations d'hygiène et de sécurité.
- Le plan de de traitement afin de limiter les TMS.
- Les aménagements au poste pour limiter l'impact des gestes et postures défaillants.

---

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

### Contact :

Afin d'obtenir des renseignements sur cette formation, merci de contacter Claire Toto  
Tel : 07 81 17 51 50 Mail : [claire.toto@domyosformation.fr](mailto:claire.toto@domyosformation.fr)

### Modalités d'inscription et délais d'accès à notre formation :

Afin de vous inscrire à notre formation, merci de contacter 1 mois avant le début de la formation : Toto Claire Tel : 07 77 72 60 81 Mail : [claire.toto@domyosformation.fr](mailto:claire.toto@domyosformation.fr) pour obtenir votre bulletin d'inscription.

Complétez-le et envoyez-le par courriel à : Toto Claire Tel : 07 77 72 60 81 Mail : [claire.toto@domyosformation.fr](mailto:claire.toto@domyosformation.fr)

Un questionnaire, un CV ou toute autre pièce peuvent vous être demandés afin que nous puissions vous positionner sur votre niveau à l'entrée de la formation.

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons un contrat de formation et une convocation vous sera envoyée par mail 14 jours avant le début de la formation.

En cas de subrogation de paiement, un accord du financeur doit nous être parvenu avec le début de la formation.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter : Mme Toto Claire Tel 07 77 72 60 81 Mail : [claire.toto@domyosformation.fr](mailto:claire.toto@domyosformation.fr)

### Accessibilité aux personnes handicapées.

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.



Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter : Mme Toto Claire Tel 07 77 72 60 81 Mail : [claire.toto@domyosformation.fr](mailto:claire.toto@domyosformation.fr)