

**PACA****LR**

Entreprise du groupe

SoGéRe

[www.formation-mistral.com](http://www.formation-mistral.com)**PROGRAMME DE FORMATION « Gestes et postures de travail »****Famille :** Sécurité**Catégorie :** Adaptation au poste

Public	Toutes personnes. Formation accessible aux personnes handicapées oui, sous réserve d'étude de dossier. <b>Formation accessible aux personnes handicapées sous réserve d'étude de dossier</b> CFM PACA a mis en place des accès handicapés répondant aux normes en vigueur CFM LR ne propose pas d'accès aux personnes ayant une mobilité réduite.
Objectif	A l'issue de la formation le stagiaire devra posséder les connaissances suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances générales sur le corps humain. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Troubles musculosquelettiques</li> <li>○ Pathologies dégénératives de la colonne vertébrale</li> </ul> </li> <li>• Connaissance sur la bio mécanique <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Limiter les efforts physiques.</li> <li>○ Accomplir les gestes de prévention.</li> </ul> </li> </ul> Il devra aussi être capable de mettre en pratique l'utilisation des postures spécifiques à son poste.
Effectif & modalité de déroulement	Groupe de 10 au maximum. Durée 1 jour par session, soit 3h30 de formation théorique et 3h30 de formation pratique.
Programme	<b>Théorie : ½ jour</b> 1. Déterminants de l'activité physique 2. - Anatomie, - Physiologie, - Pathologies des muscles et des articulations 3. Prévention des troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs (TMS-MS) 4. Prévention des lombalgies 5. Influence des vibrations 6. - Analyse des situations de travail, - Aménagement des postes, - Aides à la manutention 7. Principaux acteurs de la prévention dans l'entreprise  <b>Pratique : ½ jour</b> Mise en pratique en fonction de l'activité des stagiaires
Evaluation des acquis	<b>Tests : Intégré pendant la formation.</b> Un test d'évaluation pratique et théorique sera réalisé afin de vérifier l'acquisition des savoirs et savoir-faire des stagiaires. Le résultat de cette évaluation sera mentionné dans l' <b>attestation de fin de formation</b>
Encadrement	Un formateur ayant suivi la formation de formateur gestes et postures.

A.FORM//MODELES GESTES ET POSTURES //programmes/Programme Geste et Posture.doc/27.03.07/15.06.20

SARL Centre de Formation Mistral LR au capital de 7 622 €  
32 rue Annibal 30150 ROQUEMAURE tél 04.66.39.62.72 fax 04.90.70.81.78  
FP n° 91 30 016 43 30 - SIRET 418 921 300 00020 NACE 8559 A

SARL Centre de formation Mistral PACA au capital de 15 245€  
Zac du Coudoulet Rn7 Sud 84100 Orange. Tel 04.90.70.82.47 – Fax 04.90.70.81.78  
Agrée n°310 – Fpn°93 84 000 50 84 – SIRET 950 013 219 00031 – NACE 8559A