



GESTES & POSTURES



Attestation de compétences
Certificat de réalisation

DATE(S)

À déterminer

LIEU

CCI DU CHER
Avenue d'Issoudun
18000 BOURGES

DURÉE

1 jour soit 7 heures

PUBLIC(S)

Salariés
Particuliers

OBJECTIFS

- » Situer l'importance des risques d'accidents et/ou de maladies liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- » Adopter des gestes et des postures au poste de travail permettant d'économiser l'appareil locomoteur
- » Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents
- » Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les contraintes biomécaniques identifiées

COMPÉTENCES VISÉES

- » Les principes de la prévention des risques
- » Les techniques de gestes et postures de travail adaptées
- » La sensibilisation à l'ergonomie du poste de travail

MODALITÉS D'ACCÈS

- » Bulletin d'inscription
- » Questionnaire de positionnement
- » Convention de formation

EMPLOIS VISÉS

Optimisation des pratiques au quotidien

**TAUX***

Taux de satisfaction	94,80%
Taux de certification	100%
Taux de rupture	<i>non concerné</i>
Taux d'insertion à 3 mois	<i>non concerné</i>
Taux d'insertion à 6 mois	<i>non concerné</i>
Taux de poursuite d'étude	<i>non concerné</i>

*Taux de satisfaction global des formations du parcours développement des compétences calculé en 2023

**ACCESSIBILITE
HANDICAP**

Etude des besoins spécifiques
au cas par cas
Aide à la constitution des dossiers
Adaptations spécifiques.
**Contactez notre référente handicap
pour plus d'informations :**



Nathalie BONNARD
nathalie.bonnard@cher.cci.fr
02 48 67 55 55

TARIFS

140€/personne (Net de TVA)
Possibilité de prise en charge par OPCO

CONTACTS
CCI FORMATION¹⁸

Diane HAPPE
Fadila EL MEZOUARI

cciformation18@cher.cci.fr | 02 48 67 80 64

CCI du cher - Avenue d'Issoudun
CS 70237 - BOURGES CEDEX

cher.cci.fr

PRÉREQUIS

Aucun

PÉDAGOGIES & MOYENS

- » Intervenants professionnels et issus du secteur
- » Participative et directement opérationnelle
- » Activité centrée sur les spécificités de l'entreprise
- » Distanciel possible si conditions l'exigent
- » Groupe de 5 à 12 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- » Evaluation de l'acquisition des compétences via des mises en pratique et exercices pendant la formation
- » Evaluation de la formation à chaud par chaque participant
- » Evaluation à froid (entre 3 et 6 mois)
- » Evaluation par l'intervenant du groupe et de la bonne acquisition des compétences + réponse aux objectifs



PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION*

*Des modifications peuvent intervenir pour répondre au mieux aux attentes de l'entreprise et des salariés formés.

Les modules

1. MISE EN SITUATION

Présentation des objectifs et du dispositif de la Formation

Définitions de base pour les Accidents du Travail, la Maladie Professionnelle, les TMS...

Statistiques nationales et de l'entreprise sur les Accidents de Travail et les Maladies Professionnelles dus à l'activité physique

2. LES GESTES ET POSTURES

La notion élémentaire d'anatomie et de physiologie

Comprendre l'activité et la fatigue

Découverte des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire

Les quatre principales lésions relatives au disque intervertébral

Les atteintes musculaires, tendineuses et ligamentaires

3. LA PRÉVENTION DES RISQUES

Énoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs et inférieurs

Les éléments déterminants

La notion d'ergonomie

4. LES POSTES DE TRAVAIL

Observation et analyse d'une situation de travail

Aménagement dimensionnel du poste de travail