



ALPES FORMATIONS

FORMATION GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

- Appréhender les notions élémentaires de manutention et TMS dans la prévention des risques
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

PROGRAMME

IMPORTANCE DES GESTES ET POSTURES ADÉQUATS

BASES D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- Principes fondamentaux de la biomécanique du corps humain
- Effets des mauvaises postures sur la santé et le bien-être
- Rôle de l'ergonomie dans la prévention des troubles musculosquelettiques

ANALYSE DES POSTES DE TRAVAIL

- Évaluation des postes de travail et identification des risques
- Aménagements ergonomiques au poste de travail
- Utilisation des équipements de protection individuelle

TECHNIQUES DE LEVAGE ET DE MANUTENTION

- Méthodes de levage correctes pour prévenir les blessures au dos
- Utilisation des outils et des équipements appropriés
- Techniques de manutention sécuritaires pour différents objets

ÉTIREMENTS ET EXERCICES

- Séances d'étirements pour préparer le corps aux activités physiques
- Exercices pour renforcer les muscles et améliorer la flexibilité
- Techniques de relaxation pour réduire le stress et la tension musculaire



PUBLIC

Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



06 50 80 61 16
06 48 08 86 08

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

ALPES FORMATIONS

Siège social : 74 Bis Rue de la Lieure 38500 VOIRON - SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble
Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION GESTES ET POSTURES

BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

- Adopter de bonnes postures lors des activités quotidiennes
- Prévention des troubles musculosquelettiques au travail et à la maison
- Intégration des principes d'ergonomie dans les gestes et postures

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Etude de cas
- Mise en pratique
- Étirements et exercices
- Bonnes pratiques à adopter



PUBLIC

Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



06 50 80 61 16
06 48 08 86 08

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

ALPES FORMATIONS

Siège social : 74 Bis Rue de la Lieure 38500 VOIRON - SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble
Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695