



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 public



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



**DURÉE ET
PARTICIPANTS**

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation
individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



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 agent confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE