

# GESTES ET POSTURES COIFFURE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail dans le secteur de la coiffure
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de la coiffure
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe et à aménager leur poste de travail de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risque :
  - gestes et postures du coiffeur inconfortables et répétés : position debout prolongée avec piétinements, dos cambrés, tête penchée, coudes levés et bras tendus
  - outils et équipements utilisés
  - stress, surcharge de travail et récupération insuffisante
  - environnement de travail
  - manutention éventuelle liée à l'entretien et à la gestion des stocks
- Pathologies du travail spécifiques aux métiers de la coiffure
- Étude des postes de travail
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, équipement...)
- Organisation, tenue et posture à adopter
- Entraînement aux gestes corrects
- Hygiène de vie



**NEO  
FORMA**

PUBLIC

Métiers de la coiffure

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE DE LA  
FORMATION

1/2 journée  
soit  
4 h de formation

## RECYCLAGE CONSEILLÉ

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats

## VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle de formation (Gestes et postures - Coiffure)

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

Praticien Ostéopathe diplômé  
Formateur spécialisé en gestes et postures Coiffure  
Formateur PRAP

Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail