

# GESTES ET POSTURES POSTURES STATIQUES

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires 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 et pathologies du travail
- Étude des postes de travail (postures statiques)
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...)
- La posture à adopter
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

## MÉTHODES ET 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.

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

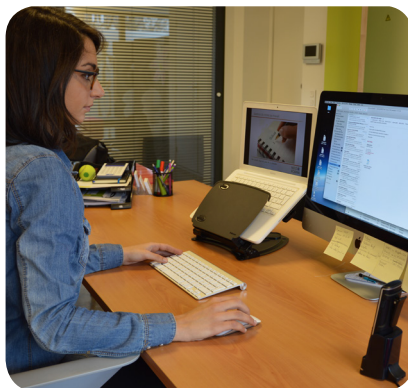


Praticien Ostéopathe diplômé  
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

## RECYCLAGE CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur

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



# NEO FORMA

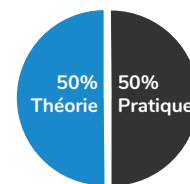


### PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



## DURÉE

**1 journée soit 7H**

Effectif : 1 pers minimum  
10 pers maximum



## VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



## DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique aux gestes et postures statiques