

**FORMA+**

**Mr Benjamin MEGRET**

11 av. de la Padrouze / 66300 THUIR

Bureau : Rond Point des Espassoles – Rte de Perpignan

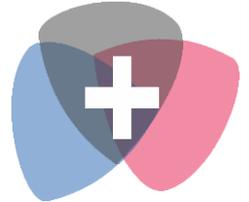
Bâtiment C / 66300 THUIR

formaplus66@gmail.com / 04 48 22 30 30

SIRET : 919 372 391 00012

**FORMA**

Formations & Prévention



[www.securplus.fr](http://www.securplus.fr)

## PROGRAMME DE FORMATION

# Gestes et postures



### OBJECTIF

La formation Gestes et Postures a plusieurs objectifs :

- Être capable de situer l'importance des risques liés à l'activité physique sur la santé au travail (accidents du travail et maladies professionnelles)
- Evaluer les risques liés à l'activité physique en utilisant ses connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain
- Être capable d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail
- Assimiler les bons gestes à adopter

### PUBLIC

Tout salarié exposé de par ses tâches à des risques musculosquelettiques.

De 4 à 12 personnes

### PRÉREQUIS

Maîtrise de la langue française

### ACTION DE FORMATION

**Durée** : 4 heures de formation théorique et pratique effectuées en 1/2 journée

**Formation dispensée en PRÉSENTIEL**

**Adresse** : Dans vos locaux

**Horaire de formation** : de 9h à 13h ou 13h à 17h

**Date de session de formation** : contacter FORMA+ pour convenir d'une date de formation

Agrément SSIAP : PREF/SIDPC/2024309-004 / Agrément INRS : H32679/2024/SST-1/O/08 /  
Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02831 66

Version 1\_FEVRIER\_2025

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Responsable Pédagogique de FORMA+ : Mr MEGRET Benjamin

La formation Gestes et Postures se déroulera dans vos locaux

**FORMA+** s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels de l'apprenant. L'animation est basée sur une pédagogie active avec des exercices pratiques et personnalisés, qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et de pratiques.

Chaque étape de la formation se fait en privilégiant :

- Les échanges avec les participants
- Des exercices pratiques pour une meilleure assimilation des données transmises
- Des vidéos explicatives pour chaque chapitre

Des supports pédagogiques sont remis à chaque participant :

- Supports de cours utilisés pendant la session (PDF, vidéos)

## MOYENS MATERIELS

- Ordinateur
- Videoprojecteur
- Squelette pédagogique

## OUTILS ET METHODOLOGIE D'EVALUATION

L'encadrement des apprenants est assuré par des formateurs expérimentés en sécurité. Une feuille individuelle d'émargement sera conjointement signée par l'apprenant et le formateur à l'issue de chaque demi-journée de formation.

Evaluation par un QCM et des mises en pratique.

Délivrance d'une attestation individuelle de formation et d'un certificat de réalisation.

### Organisme de délivrance

FORMA+

### Références réglementaires

Articles R 4541-1 à R 4541-10 du Code du travail

## CONTENU DE LA FORMATION

### ■ STATISTIQUES

- Les accidents du travail en France : chiffres, répartition et définition
- Les maladies professionnelles chiffres et définition

### ■ LE CORPS HUMAIN

- Notions d'anatomie
- Les TMS
- La colonne vertébrale
- Notions de biomécanique

### ■ PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIES D'EFFORT

- Lever, déplacer et porter des charges
- La position debout prolongée
- Les postures à éviter et celles à adopter

### ■ OBSERVER ET ANALYSER SA SITUATION DE TRAVAIL

- Identifier les situations dangereuses
- I.TA.MA.MI
- Les risques liés à la manutention manuelle

### ■ MISES EN SITUATION SUR LES POSTES DE TRAVAIL DU SITE

## MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES

Conseillée tous les 2 ans

## PRIX

Le prix de la formation Gestes et Postures est de 72 € TTC / personne en individuel,

Ou de 600 € TTC / groupe (de 4 à 12 personnes)

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Pour l'inscription, merci de contacter FORMA+ au minimum 15 jours avant le démarrage de la session choisie. Le programme est disponible sur notre site internet [www.formaplus66.fr](http://www.formaplus66.fr) ; l'inscription peut se faire par téléphone et par mail.

■ Si vous demandez la prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

■ Toutes les inscriptions seront au préalable étudiées afin de déterminer la faisabilité de votre projet. Au plus tard la convention ou le contrat doit être signée 10 jours avant le démarrage de la formation.

■ Pour les formations de groupe contacter FORMA+ pour convenir d'une date de formation (4 personnes minimum et 12 personnes maximum)

Agrément SSIAP : PREF/SIDPC/2024309-004 / Agrément INRS : H32679/2024/SST-1/O/08 /  
Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02831 66

■ Pour les formations individuelles, rapprocher vous du calendrier de formation de FORMA+.

## ACCESSIBILITÉ

Si un apprenant à des contraintes particulières liées à une situation de handicap, veuillez contacter au préalable le référent handicap afin que nous puissions dans la mesure du possible adapter l'action de formation et vous permettre de suivre celle-ci dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur.

En intra-entreprise : il appartient au client de s'assurer que les locaux soient conformes et accessibles aux personnes en situation de handicap.

## CONTACTS

MEGRET Benjamin : référent pédagogique et formateur

MEGRET Amandine : référente administratif et référente handicap

- Tél : 04 48 22 30 30

- Mail : [formaplus66@gmail.com](mailto:formaplus66@gmail.com)