

## Gestes et postures

### Gestes\_postures

Articles L4121-2, L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail

#### Objectifs de la formation

- Comprendre la mécanique rachidienne pour mobiliser des charges en respectant et protégeant son rachis lombaire dans la vie quotidienne.

#### Public concerné

- Tous salarié.

#### Nombre de participants

- Minimum 4 – maximum 10

#### Prérequis

- Aucun.

#### Méthodes et moyens pédagogiques

- La formation alterne **apports théoriques** (30%) et **exercices pratiques** (70%). Modulaires et progressifs pour garantir une acquisition concrète des compétences.
- Mises en situation pédagogique.

#### Durée de la formation

- 2h00

#### Profil de l'intervenant / de l'intervenante

- Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou titulaire du certificat PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

#### Contenus abordés

- Formation théorique :
  - Physiopathologie rachidienne
  - Anatomie rachidienne
  - Notion de manutention dans la vie quotidienne
- Formation pratique :
  - Initiation à la méthode de manutention de charges
  - Gestes et postures fondamentaux

## Gestes et postures

### Gestes\_postures

Articles L4121-2, L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail

#### Méthodes et modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique en amont de la formation par un questionnaire
- Evaluation formative des acquis tout au long de la formation (Questionnement, ...)
- Evaluation à l'issue de la formation par un questionnaire
- Evaluations à 3, 6 et 12 mois

#### Modalités de suivi de la formation

- Feuille d'émargement signée
- Attestations nominatives de réalisation à l'issue de la formation

#### Tarifs

- Intra : 330 € HT
- Inter : 85 € HT

#### Accueil des personnes en situation de handicap

- Mise en place, si besoin, d'une accessibilité organisationnelle, technique, physique, pédagogique en amont de la formation.
- Référente : Orane LE ROY – [orane.le-roy@groupenea.com](mailto:orane.le-roy@groupenea.com) – 06-17-25-93-23