

FORMATION GESTES ET POSTURES

Appréhender un travail physique par les activités physiques

BUTS ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Connaitre le fonctionnement de son corps pour anticiper et réduire les risques TMS

Mieux appréhender les risques liés aux activités de travail

Éduquer aux principes et aux gestes pour préserver sa santé dans la vie quotidienne

Aménager son espace de travail en fonction de ses douleurs

Employer et adapter les différents gestes qui permettent un échauffement articulaire et musculaire adapté pour récupérer et soulager ses douleurs

Développer ou maintenir sa condition physique

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques
Applications pratiques
Dossier technique et fiche de synthèse illustrée
Logiciel d'analyse de la posture

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz interactif
Travaux pratiques
Étude de cas

FORMATEURS

Alexandre Jadaud (M2)
Solène Malherbe (M2)
Nicolas Larinier (M2)

2 à 3
SEMAINES

120
EUROS HT
/H

10H

Délai d'accès estimé :
de 3 à 5 semaines.
Formation non certifiante

PUBLIC

Salariés de tous secteurs
Aucun pré-requis
Nous accueillons les personnes
en situation de handicap
Groupe de 12 personnes max



Formation dispensée sur le site client

DÉROULÉ DE LA FORMATION

JOUR 1

3 heures

Observation et analyse des
contraintes liées au poste de travail

JOUR 2

3 heures

Échange individuel sur le
poste de travail

JOUR 1 À 6

30 minutes

Séance d'étirements

JOUR 10

30 minutes

Evaluation finale

SAS Opti'Mouv

www.opti-mouv.com

SIRET: 84 159 548 100 018 / APE: 93192

Numéro de déclaration d'activité de formation : 84730204973