

# PROGRAMME FORMATION



## LES GESTES, POSTURES ET BIEN-ÊTRE

Dans le cadre d'une activité professionnelle, il est nécessaire d'adopter les bons gestes et bonnes postures afin de maintenir des conditions de travail favorables. En effet, de nombreux salariés sont amenés à effectuer des efforts physiques et/ou répétitifs, avec des gestes spécifiques et des postures parfois contraignantes en fonction de leur poste de travail.

Aucun métier n'est épargné et tous les professionnels sont exposés à des risques (charges lourdes, manutention, position assise prolongée, travail sur écran...) pouvant nuire à leur santé et ayant un impact sur leur bien-être et leur qualité de vie au travail.

Pour prévenir les risques liés à l'activité professionnelle, il est conseillé d'adapter ses conditions de travail avec du matériel ergonomique, de connaître les bons gestes et bonnes postures et également de pratiquer une activité physique régulière. Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer et sont aujourd'hui reconnus pour leurs effets positifs sur les différentes dimensions de la santé : physique, psychique et sociale. Bien qu'ils soient l'objet de préoccupations dans le milieu de la prévention depuis fort longtemps, les risques liés aux « gestes et postures de travail » sont toujours présents dans les situations de travail moderne. Afin de préserver le corps de blessures et d'affections en lien avec ces risques, la formation proposera plusieurs types d'exercices (échauffement articulaire, renforcement musculaire, étirements).



Suivez notre actualité  
sur Facebook  
[Facebook/Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

07 63 41 58 11

[contact@form-ap.com](mailto:contact@form-ap.com)

[FORM-AP.COM](http://FORM-AP.COM)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33, auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine  
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC  
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

# LE PROGRAMME

## GESTES ET POSTURES

- ⇒ Gestes et postures
- ⇒ Identification des facteurs de risque
- ⇒ Schéma corporel (conséquences des postures et gestes sur le squelette)
- ⇒ Etudes et recommandations en fonction du poste de travail

## LES OUTILS DE PRÉVENTION AUTOUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité physique, sport et recommandations
- ⇒ Notions et mises en pratique autour de :
  - Réveil articulaire
  - Renforcement musculaire
  - Assouplissements/étirements
  - Relaxation

## L'ENCADREMENT

Il est assuré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée salarié de l'association FORMAP.

## L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Une feuille d'émargement sera à remplir par les stagiaires et le formateur par demi-journée.

## SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

## LES OBJECTIFS

- ⇒ Apprendre les bons gestes et postures au travail pour prévenir l'apparition de TMS
- ⇒ Identifier les facteurs et conséquences de mauvaises postures et gestes répétitifs
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière sur la santé
- ⇒ Maîtriser des outils de prévention

## LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utiliserons différentes méthodes pour dispenser nos contenus d'enseignement :

- ⇒ Transmission des connaissances théoriques à acquérir sous forme d'exposé (méthode affirmative)
- ⇒ Questionnement des stagiaires sur leurs savoirs et guidage dans les réponses (méthode Interrogative)
- ⇒ Travail en sous-groupe sous thèmes d'enseignements (méthode active)
- ⇒ Concernant les contenus d'Activité Physique, démonstration des mouvements et gestes que les stagiaires pourront reproduire ensuite (méthode démonstrative)

## LES MOYENS TECHNIQUES

Pour réaliser cette formation, nous utiliserons :

- ⇒ Enseignement général avec supports informatique, audiovisuel, papier ...
- ⇒ Échanges et travail en groupes, en sous-groupes ...
- ⇒ Études de cas réels et analyse des pratiques
- ⇒ Mises en situation

QUEL PUBLIC ?

Salariés d'une structure

Aucun

PRÉ-REQUIS

## LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM