

## GESTES ET POSTURES

|                                |                               |                                    |                            |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Réf</b><br>RQSRGESPOSP-CFA7 | <b>Modalité</b><br>Présentiel | <b>Durée</b><br>1.0 jour(s) - 7.0h | <b>Nb stagiaires</b><br>10 |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

- Étude des gestes professionnels en relation avec les mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain.
- Mise en place d'une démarche de prévention active avec mise en pratique d'exercices d'étirement et de renforcement musculaire, de mobilisation articulaire, de lever et de port de charge en adéquation avec le milieu professionnel.



### PÉDAGOGIE

- Méthode démonstrative et sur expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention d'étirement et de renforcement.
- Prise de conscience par auto-évaluation de ses qualités de force et de souplesse.
- Moyens techniques PC ou tablette et vidéo-projecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Professeur de sport, éducateur sportif, préparateur physique, coach sportif et formateur de formateur. Enseignant en anatomie et physiologie de l'effort. Plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement à la remise en forme et aussi à l'amélioration des performances des sportifs occasionnels ou de classe mondiale. Intervenant sur les problématique de TMS et RPS.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.