

Formations prévention et santé au travail

Bloc 1 : Gestes et postures

Objectif

Cette formation permet d'acquérir les bons réflexes pour prévenir les troubles musculosquelettiques. Les participants apprendront à analyser leurs gestes professionnels, adopter des postures adaptées et appliquer des techniques simples pour réduire fatigue et risques liés au travail.

Programme de la formation

- **Définir la réglementation**
 - Comprendre les obligations légales en matière de prévention des risques physiques.
 - Connaître les normes liées aux gestes et postures.
- **Identifier les causes des TMS**
 - Repérer les risques liés aux gestes répétitifs et postures contraignantes.
 - Analyser l'impact des conditions de travail sur la santé musculaire.
- **Analyser son cadre de travail**
 - Observer son environnement pour détecter les risques.
 - Étudier ses gestes dans l'exécution des tâches quotidiennes.
- **Mettre en place les bons gestes**
 - Appliquer des techniques pour réduire la fatigue et les blessures.
 - Adopter des habitudes de travail ergonomiques et sécuritaires.

Prérequis

- Aucun prérequis particulier.

Durée et modalités

- Durée : 3h30.
- Modalité pédagogique : Présentiel, alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Public concerné

- Jeunes en insertion professionnelle.
- Salariés.

Lieu

H2P Formations se déplace au plus près des apprenants :

- sur site client
- en entreprise partenaire
- en mission locale

Tarifs

- Inter-entreprises : 195 € HT.
- Intra-entreprises : 590 € HT (groupe de maximum 12 personnes).
- Financement possible via les dispositifs de formation professionnelle (voir tableau page 5).

Méthodes mobilisées

- Démonstrations pratiques.
- Exercices corporels adaptés au poste de travail.
- Analyse de cas concrets liés à la branche d'activité.