

FORMATEUR EN GESTES ET POSTURES

OBJECTIF DE LA FORMATION

Concevoir, animer et évaluer une formation Gestes et Postures adaptée aux activités des salariés et à la démarche de prévention de l'entreprise.

PROGRAMME

GESTES ET POSTURES : APPLIQUER LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

COMPRENDRE LES CONTRAINTES DU TRAVAIL

- Acquérir les repères d'anatomie et de biomécanique utiles pour expliquer les mouvements, les efforts et le maintien d'une posture.
- Repérer les facteurs de risque liés au port de charges, aux efforts répétés, aux postures contraignantes et au maintien prolongé de la position assise.
- Observer une situation de travail pour identifier ce qui crée la contrainte et agir sur le matériel, l'aménagement du poste ou l'organisation de la tâche.

MANUTENTION MANUELLE : PRÉPARER ET RÉALISER UN DÉPLACEMENT DE CHARGE

- Examiner la charge, sa prise, le trajet et la zone de dépose avant de commencer.
- Choisir une aide à la manutention ou adapter la tâche lorsque les conditions l'exigent.
- Expérimenter les principes de sécurité et d'économie d'effort lors d'un lever, d'un port, d'une dépose, d'une poussée ou d'une traction. Travailler les appuis, la proximité de la charge et l'orientation des déplacements.
- Comparer plusieurs façons de réaliser une même tâche en modifiant la hauteur de prise, la distance à parcourir ou le matériel utilisé.

TRAVAIL SUR ÉCRAN : RÉGLER LE POSTE ET VARIER LES POSITIONS

- Ajuster le siège, le plan de travail, l'écran, le clavier et la souris en fonction de la personne et des tâches réalisées.
- Repérer les contraintes liées à l'utilisation prolongée d'un ordinateur portable, aux reflets et à la disposition du matériel.
- Expérimenter des réglages et organiser des changements de position, des pauses et des alternances de tâches compatibles avec l'activité.

DEVENIR FORMATEUR : APPRENDRE À FAIRE COMPRENDRE, PRATIQUER ET PROGRESSER

DURÉE
28 heures (4 jours)
Répartition pédagogique : 70 % pratique / 30 % théorie

PUBLIC
Formateurs internes ou indépendants, préventeurs, animateurs QHSE, référents santé et sécurité et salariés amenés à concevoir ou à animer des formations Gestes et Postures en entreprise.

PRÉ-REQUIS
Avoir suivi la formation : Gestes et Postures
Avoir suivi l'auto-formation en ligne "Acquérir les bases de prévention des risques professionnels" de l'INRS

MODALITÉ
Présentiel

INDICATEURS DE RÉSULTATS
Taux de satisfaction : En cours de consolidation
Indicateurs calculés sur les 24 derniers mois.

TARIFS
INTER
1 000 € net de taxe / participant

PROGRAMME - SUITE

CONSTRUIRE UNE SÉQUENCE POUR UN PUBLIC ADULTE

- Identifier le rôle du formateur et analyser la demande de l'entreprise, les métiers concernés et le niveau des participants.
- Formuler des objectifs pédagogiques observables et organiser les étapes de la séquence.
- Choisir une méthode adaptée à chaque objectif, parmi l'étude de cas, la démonstration, l'exercice pratique et l'analyse collective.
- Prévoir comment vérifier les acquis pendant et à la fin de la formation.

ANIMER UNE DÉMONSTRATION ET ENCADRER LA PRATIQUE

- Présenter l'objectif, donner des consignes claires et vérifier leur compréhension.
- Montrer une technique, faire pratiquer, observer les essais et donner un retour précis.
- Conduire un débriefing qui aide les participants à expliquer leurs choix et à faire le lien avec leur poste.
- Adapter son animation aux écarts de niveau, aux questions et aux contraintes du groupe.

ANDRAGOGIE ET LUDOPÉDAGOGIE

CONSTRUIRE UNE FORMATION ADAPTÉE AU MÉTIER

INTÉGRER LA SÉDENTARITÉ, L'HYGIÈNE DE VIE ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE

- Distinguer sédentarité et manque d'activité physique, puis repérer les moments où l'organisation du travail permet d'interrompre les périodes assises prolongées.
- Aborder les repères d'hygiène de vie utiles à la formation, notamment le sommeil, la récupération, l'hydratation, l'alimentation et l'activité physique régulière.
- Distinguer échauffement, mobilisation articulaire et étirements. Choisir des exercices simples selon l'objectif, le moment de la journée et les contraintes du métier.
- Préparer et encadrer une courte routine d'échauffement ou une pause active, avec des consignes progressives et des variantes adaptées aux participants.
- Articuler ces apports avec les actions qui réduisent les contraintes à la source, comme l'aménagement du poste, les aides techniques et l'organisation du travail.

PRÉPARER SON INTERVENTION EN ENTREPRISE

- Transformer des situations de manutention et de travail sur écran en exercices pédagogiques adaptés au public.
- Préparer le matériel, l'espace, les consignes et les conditions de sécurité des exercices.
- Intégrer au déroulé les apports sur la sédentarité, l'échauffement, les étirements ou la récupération en fonction des besoins repérés.
- Construire une grille d'évaluation et tester une partie de la séquence devant le groupe.

ANIMER SA SÉQUENCE ET VÉRIFIER LE TRANSFERT AU POSTE DE TRAVAIL

- Présenter une situation professionnelle et faire identifier les contraintes par le groupe.
- Animer un exercice pratique sur la manutention ou le travail sur écran, puis accompagner les participants dans leurs essais.
- Conduire un débriefing pour faire émerger des améliorations applicables au poste.
- Vérifier que les apprenants peuvent justifier leurs choix et réutiliser les principes dans une autre situation.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- La formation se déroule en présentiel. Les participants travaillent à partir de cas proposés par le formateur et de situations issues de leurs propres métiers. Ils expérimentent les activités en tant qu'apprenants, puis prennent le rôle du formateur pour les animer et les débriefer.



L'AVANTAGE LD FORMATION & CONSEIL

- Une mallette pédagogique numérique incluse. Repartez avec un support de formation, une trame de déroulé pédagogique, des fiches d'exercices et des grilles d'évaluation que vous pourrez adapter aux métiers de votre entreprise.
- Un entraînement à partir de vos situations de travail. Construisez des exercices de manutention et de travail sur écran en tenant compte de vos postes, de vos équipements et de l'organisation de vos équipes.
- Un retour individuel sur votre animation. Pendant la formation, vous animez une séquence et bénéficiez de conseils concrets pour ajuster vos consignes, l'encadrement des exercices et votre débriefing.
- Un accompagnement possible lors de votre première formation. À votre demande, l'un de nos formateurs de formateurs peut assister à votre première session et faire le point avec vous à l'issue de l'animation.
- Une mallette de matériel pédagogique sur mesure, en option. Nous pouvons composer une mallette adaptée à vos interventions, avec des planches anatomiques, des supports visuels et du matériel de démonstration choisi selon les exercices que vous souhaitez animer.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Un positionnement en début de formation permet d'identifier l'expérience, les attentes et les besoins des participants. Les acquis sont suivis au fil des études de cas, des quiz et des exercices pratiques.
- En fin de formation, chaque participant prépare et anime une séquence. Le formateur s'appuie sur une grille d'observation pour apprécier la cohérence entre l'objectif et l'activité proposée, la clarté des consignes, l'encadrement de l'exercice, la conduite du débriefing et la vérification des acquis. Chaque participant reçoit un retour individuel.
- L'assiduité est suivie par émargement. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la session. Un questionnaire de satisfaction est proposé en fin de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de formation, études de cas, grille d'observation d'une situation de travail, trame de déroulé pédagogique et grille d'évaluation d'une séquence. Les exercices s'appuient sur des charges et des équipements adaptés aux situations étudiées. En intra, ils peuvent intégrer le matériel et les postes de l'entreprise, selon les conditions convenues en amont.

MODALITÉ DE SANCTION

- Attestation de formation

PROFIL DU FORMATEUR

- La formation est animée par un formateur consultant en santé et sécurité au travail, expérimenté dans l'analyse des situations de travail, la prévention des risques liés à l'activité physique et l'animation de formations pour adultes.

DÉLAIS D'ACCÈS

- Inter : Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact. La formation est programmée aux dates et lieux définis lors de l'inscription.

ACCESSIBILITÉ ET ACCÈS HANDICAP

- En cas de besoin spécifique ou d'obstacle identifié, il est possible de contacter le référent handicap et inclusion à l'adresse suivante : inclusion@ldformationconseil.com.