

v. 2025

## INTITULE

# GESTES ET POSTURES PRESERVER SON CAPITAL PHYSIQUE

Travail sur écran

Gestes et postures

Gestes et postures  
Personnel soignant

## OBJECTIFS

- ✓ Reconnaître les mauvaises postures et les gestes inadaptés,
- ✓ Choisir les postures idéales en fonction du poste de travail,
- ✓ Identifier les outils de prévention des risques des troubles fonctionnels,
- ✓ Analyser le cadre professionnel et proposer des actions d'amélioration.

### Public

Travailleurs salariés ou indépendants

### Nombre de participants

6 à 10 personnes

### Pré-requis

Questionnaire envoyé en amont afin de définir les besoins et attentes  
+ aptitude médicale si port de charge

Travail sur écran  Gestes et postures  Gestes et postures  
Personnel soignant

### Docs. De contractualisation

Convention de formation, fiche de présence, évaluation à chaud, à froid, attestation de formation,

### Validation

Validation des acquis à travers un questionnaire et transmission d'une attestation de présence et des acquis

### Support

Support correspondant aux éléments abordés durant la formation

### Matériel et logistique

Salle avec vidéo projecteur (formation sous vidéo projection) et espace suffisant (tapis ...)

Lieux de travail des participants

### Modalités d'accès /accessibilité

Si situation de handicap ou situation à prendre en compte, nous consulter

### Durée

1 Journée de 7 heures (horaires à confirmer : 8h30/12h00 – 13h30/17h00)  
– date à définir selon agenda du formateur (2 mois environ)

### Animatrice

Nicolas– Formateur pour FREQUENCE CONSEIL  
Ostéopathe D.O./infirmier

### Coût pédagogique

**900 € (Organisme de formation exonéré de TVA)**  
**+ option module 6 : 450 €**

## CONTENU

### **Module 1** Le contexte

L'importance du risque, état des lieux, les troubles musculosquelettiques (TMS)

*Présentation powerpoint / exemples / échanges collectifs*

### **Module 2** Approche anatomique

Comprendre la mécanique du corps et l'effet de l'activité

De l'inconfort à l'incapacité professionnelle

*Présentation powerpoint / exemples / échanges collectifs*

### **Module 3** Observation de l'environnement de travail des participants

*Observation sur le terrain / analyse des postes de travail / échanges collectifs*

Travail sur écran    Gestes et postures    Gestes et postures  
Personnel soignant

### **Module 4** Bilan et actions du cadre professionnel

Aménager

Comprendre les postures adaptées

Comprendre l'intérêt du mouvement

*Mises en situations pratiques en salle / échanges collectifs*

### **Module 5** Programme préventif

*Exercices à pratiquer régulièrement*

*Construction d'un plan d'actions personnel et proposition d'actions pour l'entreprise*

### **QCM final**

#### **Les + de Nicolas :**



Ostéopathe D.O.  
Ecoute et expérience

**Option Module 6** Retour d'expérience  
1/2 journée d'analyse des actions  
engagées + amélioration des pratiques ...  
Entre 3 et 6 mois