



Programme de formation

Formation Gestes et Postures



GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>



Nom du stagiaire :	Voir convocation
Nom de l'entreprise :	C.GUEGUEN-FORMATION
Période de formation :	Voir convocation
Durée de la formation :	3 h 30 (½ journée)
Tarif :	https://catalogue.cgueguen-formation.fr/formation/formation-gestes-et-postures-2
Horaire :	09h00 à 12h30 13h30 à 17h00
Nombre de participants	Stagiaires : 4 à 12 personnes
Modalités et délais d'accès :	L'inscription est réputée acquise lorsque la convention a bien été signée. Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours+
Public visé :	Tout salarié de l'entreprise et toute personne exposée à des contraintes physiques dans le cadre de son activité professionnelle
Nom du formateur :	GUEGUEN Claude
Qualification du formateur :	Formateur, IPRP, consultant
Lieu de formation :	En Intra
Niveau de connaissances préalables requis :	Aucun
Objectifs de la formation :	Comprendre le fonctionnement du corps humain, Notions de base sur la colonne vertébrale, les articulations, les muscles, Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) Réduire les risques de TMS, Apprendre les bons gestes au quotidien, Adapter sa posture à son poste de travail, Améliorer le confort et la qualité de vie au travail, Moins de fatigue, moins, plus d'efficacité, Réduire les accidents du travail et l'absentéisme
Modalité :	Présentiel
A l'issue de cette formation l'apprenant sera capable de :	Analyser les risques de sa situation de travail (poids, distance, encombrement). Adopter les principes de sécurité physique (dos droit, bras tendus, appuis larges).

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>



	<p>Utiliser la force des jambes pour soulever des charges sans solliciter les vertèbres.</p> <p>Aménager son poste pour limiter les gestes répétitifs et les postures contraignantes.</p> <p>Détecter les signes de fatigue musculaire pour prévenir l'apparition de TMS.</p>
<p>Modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes :</p>	<p>En Présentiel :</p> <p>Le Dispositif est nécessairement exécuté sous le contrôle permanent d'un encadrant, afin de permettre à chaque Bénéficiaire d'acquérir sous les 7 heures formation sur 1 jour les notions de la formation.</p> <p>La formation a lieu dans un local ou en entreprise respectant les conditions pour un accueil en bonne et due forme.</p> <p>Toutefois, un encadrement à distance est à la disposition du Bénéficiaire tant sur le plan technique que pédagogique.</p>
<p>Contact accompagnant pédagogique :</p>	<p><u>Coordonnées de contact :</u></p> <p>Mail : c.gueguenformation@gmail.com</p> <p>Tel : 02 96 46 38 96</p> <p><u>Jours et plages horaires durant lesquels le formateur/tuteur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Du Lundi au Vendredi de 08h30/12h30 et 13h30 17h30</p> <p><u>Périodes durant lesquelles le formateur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Du Lundi au Vendredi de 08h30/12h30 et 13h30 17h30</p> <p>Le stagiaire peut également demander un entretien à tout moment, il doit en faire la demande par mail ou par téléphone.</p>
<p>Contact support technique :</p>	<p><u>Coordonnées de contact :</u></p> <p>Mail : c.gueguenformation@gmail.com</p> <p>Tel : 02 96 46 38 96</p> <p><u>Jours et plages horaires durant lesquels le formateur/tuteur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Du Lundi au Vendredi de 08h30/12h30 et 13h30 17h30</p> <p><u>Périodes durant lesquelles le formateur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Du Lundi au Vendredi de 08h30/12h30 et 13h30 17h30</p> <p>Le stagiaire peut également demander un entretien à tout moment, il doit en faire la demande</p>



	par mail ou par téléphone.
Moyens Pédagogiques :	Alternance de théorie et de pratique en situation de travail.
Moyens Techniques :	<p>Outils pédagogiques : Logiciel / Guide PDF / Plateforme LUDO-TECH, PC Vidéoprojecteur</p> <p>Supports pédagogiques : Livret papier ou digital téléchargeable sur le site pour chaque stagiaire.</p> <p>Les ressources humaines et l'animation</p> <p>Le cadre réglementaire et documentaire</p> <p>L'environnement et matériel adaptés selon la formation, Création de vidéo des employés sur le poste de travail ou photo, afin d'étudier les mauvaises postures.</p> <p>Gilets alarme et buzzer, colonne vertébral et genoux</p>
Nature des travaux demandés au stagiaire et Temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux :	<p>Mise en application des acquis L'évaluation formative, de 5 à 10 minutes selon le module</p> <p>Mise en pratique guidée après chaque grand module</p> <p>Ateliers pratiques : études de cas, jeux de rôle ou exercices pratiques.</p> <p>Observation de la manière dont les stagiaires appliquent la théorie.</p>
Délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action :	Le formateur est tenu de répondre dans un délai de 72h (hors week-end et jours fériés) à toute sollicitation mail ou téléphonique de la part du stagiaire en vue du bon déroulement de l'action de formation lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.
Modalités de suivi et d'évaluation des séquences de formation ouverte ou à distance :	<p>Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :</p> <p>Questions réponses, mise en situation, quiz, qcm.</p>
Handicap :	<p>Toutes les formations dispensées dans notre organisme de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.</p> <p>Référent : https://www.cgueguen-formation.fr/referent-personne-en-situation-handicap/</p>
Indicateurs de performance	<p>Satisfaction (Formation récente — indicateurs disponibles à l'issue des premières sessions)</p> <p>Certifié (Formation récente — indicateurs disponibles à l'issue des premières sessions)</p>

PROGRAMME

1) Avant la formation

Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès.

Durée : 1/2 journée (3h30) | **Horaires types :** 09h00 - 12h30 (ou après-midi : 13h30 - 17h00)

Partie 1 : Enjeux, Anatomie et Théorie (1h15)

Objectif : Comprendre les risques et les mécanismes corporels pour donner du sens aux bons gestes.

- **09h00 - 09h15 (15 min) | Introduction & Enjeux**
 - Accueil des participants et recueil rapide des attentes.
 - Chiffres clés (accidents du travail, TMS) et rappel des obligations du Code du travail.
- **09h15 - 10h15 (1h00) | Le Corps Humain & Économie d'Effort**
 - Notions d'anatomie (colonne vertébrale, disques intervertébraux) et mécanisme des lésions.
 - Les principes fondamentaux de l'économie d'effort et de sécurité.

10h15 - 10h30 (15 min) | Pause (Indispensable pour maintenir l'attention)

Partie 2 : Pratique Terrain, Ergonomie et Validation (2h00)

Objectif : Pratiquer en situation réelle et valider l'acquisition des techniques.

- **10h30 - 11h00 (30 min) | Postures de Sécurité & Préhension**
 - Démonstration et apprentissage guidé des postures clés (accroupissement, alignement du dos, verrouillage).
 - Choix des prises et positions du corps.
- **11h00 - 12h00 (1h00) | Mises en Situation Réelle sur le Site**
 - **Atelier pratique :** manipulation des charges spécifiques à votre établissement.
 - Passage des stagiaires à leur propre poste de travail et conseils ergonomiques en direct.
- **12h00 - 12h30 (30 min) | Évaluation & Clôture**
 - Évaluation pratique (observation des gestes) et validation des acquis.
 - Questionnaire de satisfaction et remise des attestations.

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>