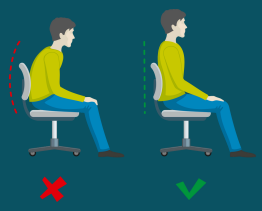
PROGRAMME DE FORMATION

Gestes & Postures :
Prévenir les Risques, Gagner en Confort



IBL COACHING & COMPETENCES
version du 11/02/2025 - Copyright 2025 IBL Coaching & Compétences

Gestes et Postures

Les mauvaises postures et gestes répétés provoquent douleurs, fatigue et troubles musculosquelettiques. Une formation Gestes et Postures permet d'adopter les bons réflexes pour soulager le corps, réduire les tensions et prévenir les blessures. Résultat : une diminution de l'absentéisme, une amélioration de l'efficacité et un meilleur bien-être au travail.

Cette formation est un investissement clé pour la santé des équipes et la sécurité en entreprise. Elle combine des aspects théoriques et pratiques pour permettre aux participants de s'approprier des techniques efficaces et d'améliorer leur productivité.

Pré-requis

Aucun

Public visé

Toute personne active concernée par les problématiques d'ergonomie, de gestes et postures sur le poste de travail, notamment :

- Les salariés du secteur privé et public
- Les personnes étant amenées à réaliser des manutentions manuelles ou à adopter des postures contraignantes

Durée et organisation de la formation

- Dates et horaires : À déterminer en fonction des disponibilités
- Durée : 1 journée (7 heures)
- Lieu : à définir selon la zone géographique souhaitée
- Nombre de stagiaires : 4 minimum - 10 maximum
- Coût de la formation (prestation exonérée de TVA, article 261-4-4a du CGI) :
  - Intra-entreprise : 1400 € HT
  - Inter-entreprise : 400 € HT / pers

Délai d'accès, modalités d'accompagnement et d'assistance

- Réponse aux demandes sous 24 heures (jours ouvrés)
- Délai de mise en place de la formation : environ 15 jours
- Date de formation déterminée selon les besoins du bénéficiaire
- Modalités d'accompagnement : Présentiel avec exercices pratiques
- Durée d'accompagnement : 7 heures
- Assistance stagiaire : Disponible par mail, téléphone ou visioconférence avant et après la formation

Gestes et Postures

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases de l'anatomie pour mieux appréhender les problématiques liées aux gestes et postures
- Prévenir les accidents et lésions liés aux manutentions manuelles
- Réaliser une manutention en minimisant les risques
- Mettre en œuvre des gestes et postures adaptés à son poste de travail

Contenu de la formation

1. Notions élémentaires d'anatomie
   - Le squelette
   - La musculature
   - La colonne vertébrale et ses fragilités
2. Prévention des accidents
   - Notions d'ergonomie
   - Utilisation des équipements de protection individuelle (EPI)
   - Éducation gestuelle : adoption des bons gestes et postures selon les tâches effectuées
   - Positions adaptées au poste de travail
3. Prise de conscience et plan d'action
   - Réflexion sur les gestes et postures adoptés
   - Identification des gestes et postures à risque
   - Stratégies pour limiter les gestes répétitifs ou contraignants
4. Mise en pratique
   - Manutention adaptée au poste de travail
   - Analyse et évaluation des situations réelles
   - Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
   - Manipulation de charges diverses avec recherche du geste sécurisé
   - Préparation du poste de travail
   - Utilisation des points d'appui et maintien de l'équilibre
   - Prévention au quotidien
5. Session de questions réponses et bilan
   - Échanges entre participants et formateur
   - Clarification des concepts abordés
   - Synthèse des points clés de la journée
   - Élaboration d'un plan d'action individuel

Remise de documents et ressources complémentaires

Gestes et Postures

Encadrante pédagogique et technique
Angélique Bonneau, formatrice / Consultante en "Touch For Health" en kinésiologie

Certificat n°6523951-880611513005-6424203 délivré par l'IKC
Expériences et compétences

- Accompagnement de particuliers en kinésiologie au sein du cabinet Le GrandLieu à Bouaye
- Animation d'ateliers et formations en toucher relationnel dans le secteur médico-social en Pays de Loire
- Animation d'ateliers et formations en entreprise : Gestes et postures et Kinésiologie au service du bien-être au travail

Moyens et méthodes pédagogiques
Moyens pédagogiques

- Supports théoriques
- Échanges et discussions
- Séances de questions/réponses
- Mises en situation et ateliers pratiques
- Travail collaboratif et co-construction

Moyens techniques

- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Connexion Internet
- Ordinateur portable
- Tables et chaises

Évaluation et validation de la formation
Modalités d'évaluation

- Questionnaire sur les attentes des stagiaires en amont de la formation
- Auto-évaluation avant et après la formation
- Co-évaluation des compétences à partir d'un cas pratique
- Bilan de fin de formation et élaboration d'un plan d'action individuel
- Livrables : supports de formation et synthèse des acquis

Gestes et Postures

Sanction

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement
- Attestation de suivi et de fin de formation

Accessibilité

Afin de garantir un accès adapté à tous les bénéficiaires, des aménagements spécifiques peuvent être proposés (supports adaptés, formation en petit groupe, accompagnement individualisé). Pour toute demande spécifique, merci de contacter

Isabelle Bourdier
📞 06 95 95 51 25
✉️i.bourdier@ibl-coaching.com

Les + de la formation : Pourquoi choisir ce programme ?

🔥 Une approche unique alliant neurosciences, relaxation et techniques corporelles adaptées au monde professionnel

🤝Des exercices concrets et faciles à reproduire pour un impact immédiat

🎯Un format dynamique et interactif : alternance entre théorie, pratiques et mises en situation

📚Un livret de ressources pour prolonger les bienfaits après la formation

💡 Un accompagnement sur-mesure avec des conseils personnalisés en fonction des problématiques des participants

Coaching & IBL Compétences

Gestes et Postures

Informations de contact
IBL COACHING & COMPÉTENCES
📍 21 route de la Jouetterie-Cresne, 44830 BOUAYE
📞 06 95 95 51 25
✉️ contact@ibl-coaching.com
🌐 www.ibl-coaching.com
SIRET : 88922522300011 - Numéro d'activité : 52440915244