



VPF
VALIERE PRÉVENTION FORMATION

Gestes et Postures

Prévention des risques liés à l'activité physique.

Comprendre son activité, préserver son corps et adopter des pratiques adaptées.



Durée
7 heures
(1 jour)



Effectif
4 à 10
personnes
Adaptable selon
le format



Modalité
Présentiel
En centre ou sur
site



Validation
Attestation
formation non
certifiante

Formation de sensibilisation et de prévention - ne constitue pas une formation PRAP et ne délivre pas de certification PRAP.

FORMATION
GESTES ET POSTURES

*Des gestes
aujourd'hui
pour préserver
demain*

PRÉVENTION
CONFORT
PERFORMANCE DURABLE

Au travail
comme au quotidien,
votre santé compte !



COMPRENDRE
SON CORPS



ADOPTER
LES BONS GESTES



PRÉVENIR
LES RISQUES

*Ensemble
pour des environnements
plus sains*

Objectif de la formation

Permettre aux participants de mieux comprendre les risques liés à l'activité physique, d'identifier les sollicitations du corps et les situations susceptibles de générer fatigue, inconfort ou atteintes à la santé, puis d'adopter des pratiques, gestes et postures adaptés à leur activité et à leur environnement.

Public concerné

Toute personne souhaitant prévenir les risques liés à l'activité physique, dans un cadre professionnel ou dans des activités de la vie quotidienne : manutention, déplacements de charges, gestes répétitifs, postures prolongées ou contraignantes, activités physiques diverses.

Prérequis

Aucun prérequis de connaissances ou de qualification.

La formation comporte des exercices et mises en situation pratiques. Chaque participant y prend part dans la limite de ses capacités. Tout besoin particulier, restriction ou nécessité d'adaptation peut être signalé en amont afin d'ajuster les exercices et les modalités pédagogiques.

Tarifs

INTRA-ENTREPRISE



À partir de 600€

La session pour un groupe

- Dans vos locaux
- Dates sur mesure
- Contenu adapté aux besoins
- Groupe de 1 à 10 participants

INTER-ENTREPRISE



À partir de : 180 €
par participant.

- Dans des locaux adaptés
- Sessions planifiées
- Format défini à l'inscription

Analyse des besoins avant l'inscription

Un contenu ajusté à l'activité réelle

Avant la formation, un recueil des besoins permet d'identifier le profil des participants, les activités concernées, les contraintes rencontrées, les attentes et les éventuels besoins d'adaptation.

Lorsque le contexte s'y prête, les situations, objets ou équipements réellement utilisés peuvent servir de support aux exercices.

*Un accompagnement
sur mesure*

Processus d'inscription

Une fois le besoin défini, l'accès à la formation est formalisé selon le contexte de la prestation : proposition commerciale, devis, convention ou contrat de formation lorsque ces documents sont applicables.

Délais d'accès

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation dépend de l'organisme financeur choisi.

Financement France travail : prévoir un délai de deux à trois mois pour la validation administrative.

Financement OPCO : prévoir un délai de deux mois pour l'accord de la prise en charge.

Fond personnels/entreprise en direct : inscription possible jusqu'à sept jours avant le début de la prestation sous réserve de disponibilité.

Adaptation du format

Une prestation adaptable aux besoins.

Les thèmes, la durée, les exercices et les mises en situation sont sélectionnés en fonction des objectifs, identifiés avec le commanditaire.

La version 7 heures ci-après constitue le programme de référence complet.

Objectifs pédagogiques et compétences visées

- Identifier les principales sollicitations liées à l'activité physique et leurs effets possibles sur le corps.
- Repérer les situations pouvant exposer à des contraintes physiques : efforts, manutentions, gestes répétitifs, postures maintenues ou contraignantes.
- Mobiliser des notions simples sur le fonctionnement et les limites du corps humain pour mieux comprendre les atteintes possibles.
- Observer une activité et identifier des facteurs susceptibles d'augmenter ou de réduire les contraintes.
- Rechercher des pistes d'amélioration simples d'ordre matériel, organisationnel ou comportemental adaptées à la situation.
- Mettre en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des situations qui le nécessitent.
- Utiliser de manière adaptée les aides, équipements ou moyens disponibles lorsqu'ils existent.

Contenu pédagogique

Comprendre l'activité physique : sollicitations corporelles, efforts, postures, répétitivité, durée, récupération et environnement.

Connaître le corps et ses limites : repères simples d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur ; sensibilisation aux lombalgies et aux troubles musculosquelettiques.

Observer et analyser une situation : repérage des contraintes, des facteurs de risque et des éléments qui influencent l'activité.

Agir en prévention : recherche de pistes d'amélioration techniques, organisationnelles ou humaines ; intérêt et limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

« Le bon geste ne remplace pas la prévention : il s'intègre à une réflexion globale sur l'activité. »

JOURNÉE TYPE - 7 HEURES

MATIN (3 h 30) - Comprendre, observer et repérer

- Accueil, présentation et recueil des attentes.
- Échanges sur les activités et les situations rencontrées par les participants.
- Notions de danger, risque, dommage et prévention adaptées au contexte de la formation.
- Principaux repères sur le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Sensibilisation aux atteintes de l'appareil locomoteur : douleurs, lombalgies et TMS.
- Repérage des facteurs de contraintes : efforts, postures, répétitivité, durée, environnement et organisation.
- Observation et description de situations concrètes.
- Identification des éléments sur lesquels il est possible d'agir.

APRÈS-MIDI (3 h 30) - Prévenir, expérimenter et adapter

- Recherche de pistes d'amélioration adaptées aux situations observées.
- Approche des solutions techniques, organisationnelles et humaines.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : intérêt, mise en pratique et limites.
- Préparation d'une manutention : prise d'information, organisation de l'espace et choix des moyens disponibles.
- Exercices pratiques adaptés au public : prise, déplacement, dépose, tirer/pousser ou autres gestes selon les besoins.
- Utilisation des aides techniques ou équipements disponibles, le cas échéant.
- Mises en situation au plus proche des activités concernées.
- Évaluation des acquis, bilan et conseils de prévention

Programme modulable : pour un format plus court ou différent de 7 heures, les séquences sont sélectionnées et adaptées en fonction des objectifs définis lors de l'analyse des besoins. Le contenu réellement dispensé est indiqué dans les documents de la session.

Méthodes mobilisées et moyens techniques

- Méthodes pédagogiques : apports interactifs, échanges d'expérience, observation, démonstrations, exercices pratiques, études de situations et mises en situation.
- Moyens techniques : salle ou espace adapté, support de présentation si nécessaire, objets ou matériels de manutention, aides techniques et équipements représentatifs selon le contexte.
- Outils pédagogiques : supports visuels, grilles simples d'observation, cas pratiques et situations adaptées au public.
- Formateur : intervenant disposant des compétences nécessaires en prévention des risques liés à l'activité physique, en gestes et postures et en animation de formation.

Modalités d'évaluation et formalisation des résultats

AVANT LA FORMATION

Recueil des besoins et des attentes.
Identification du contexte, des activités et des éventuels besoins d'adaptation.

PENDANT LA FORMATION

Évaluation continue au travers des échanges, questions, observations, exercices et mises en situation.

Évaluation des acquis : vérification de la compréhension des principes abordés et de la capacité à repérer des contraintes, proposer des mesures simples de prévention et mettre en pratique des gestes adaptés lorsque la situation le nécessite.

Formalisation des résultats : une attestation de fin de formation est remise selon les modalités de l'organisme de formation.

Cette formation n'est pas une formation PRAP et ne donne pas lieu à la délivrance d'un certificat PRAP.

Indicateurs de résultats - Gestes et Postures

- Taux de satisfaction des stagiaires : 100 %
- Taux de réussite aux épreuves : 100 %
 - Nombre de sessions réalisées : 1 session
- Taux d'abandon et d'interruption en cours de formation : 0 %

Ces indicateurs seront calculés à partir de données réelles des sessions et actualiser et diffusés régulièrement.

Accessibilité aux personnes handicapées

La formation peut être adaptée en fonction des besoins identifiés.

Les exercices pratiques sont proposés dans le respect des capacités de chacun. Un échange en amont permet d'étudier les possibilités d'aménagement du parcours, des supports, de l'environnement ou des exercices, en lien avec le référent handicap lorsque nécessaire.

Contact référent handicap : pour toute demande d'information complémentaire, d'adaptation, de parcours ou d'aménagement de salle, merci de contacter directement notre référent dédié à l'adresse : vpf.formation@gmail.com

Contact & inscription

**VPF**

VALIERE PRÉVENTION FORMATION

E-mail : vpf.formation@gmail.com

Téléphone : 06 22 11 45 51

SIRET : 994295970 00010

NDA : 76 65 01238 65