

## GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Cette formation réalisée en E-Learning est une sensibilisation à la prévention des risques liés à l'activité physique dans le cadre de l'entreprise.

### Objectifs opérationnels

- Appliquer les bons gestes et des bonnes postures pendant le travail pour se prémunir des risques liés à l'activité physique

### Public Concerné

- Salariés en entreprise

### Durée

1.00 Heures

0.14 Jour

### Prérequis

Suivre cette formation n'exige aucun niveau de connaissances prérequis particulier.

### Parcours pédagogique

#### @ FORMATION E-LEARNING

##### Généralités

- Gestes et Postures en Situation de Travail
- Réglementation
- Typologie des accidents du travail

##### Anatomie du corps humain

- L'incidence des gestes et postures sur les différentes parties du corps humain :
  - Squelette
  - Ligaments
  - Muscles
  - Tendons

##### Prévention des Troubles musculo-squelettiques (TMS)

- Principes de prévention
- Gestes et attitudes à adopter afin de minimiser les risques
- Gestes au travail
- Gestes dans la vie quotidienne
- Exercices physiques

### Méthodes et moyens pédagogiques

#### METHODES PADAGOGIQUES

Le module E-Learning prévoit une alternance multimodale d'apports théoriques, d'exercices d'entraînement et de quiz scorés.

#### RESSOURCES PEDAGOGIQUES

Le module E-Learning propose des ressources textuelles, des vidéos, des illustrations ainsi que des animations.

#### MOYENS TECHNIQUES

Le module E-learning est réalisé sur une plate-forme web dédiée et disponible 30 jours à la date d'envoi du mail fournissant le login et mot de passe individuels d'accès.

#### > Accompagnement de l'apprenant

L'apprenant est suivi par un Référent pédagogique durant le déroulement de sa formation E-Learning.

En cas de difficulté d'utilisation de la plate-forme, l'apprenant est en contact avec un Référent technique qui lui apporte une réponse sous 48 H. Les échanges avec les Référents pédagogique et technique se déroulent via le forum ouvert à tous les apprenants ainsi que la messagerie privée.

### > Prérequis d'environnement informatique

L'apprenant doit avoir à sa disposition un ordinateur ou une tablette muni d'une carte son et d'un lecteur multimédia ainsi qu'un accès internet par un navigateur d'une version récente.

### ■ Qualification Intervenant(e)(s)

- Le Référent pédagogique est un intervenant formateur qualifié et préventeur Sécurité Santé.
- Le Référent technique est l'administrateur du LMS de la plate-forme E-Learning.

### ■ Méthodes et modalités d'évaluation

#### AUTO-EVALUATION DES ACQUIS THEORIQUES

L'auto-évaluation est réalisée en fin de formation sur la plate-forme E-Learning sur la base d'un QCM.  
La formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.

#### MESURE DE LA SATISFACTION DE L'APPRENANT

Cette évaluation réalisée en ligne après la formation, mesure l'organisation et les conditions du tutorat à destination de l'apprenant, les qualités pédagogiques ainsi que les méthodes, moyens et supports d'apprentissage utilisés sur la plate-forme E-Learning.  
Elle fait l'objet d'un enregistrement en vue de l'analyse et le traitement des appréciations formulées.

### ■ Modalités d'Accessibilité

Afin de mettre en œuvre toutes les mesures d'accompagnement nécessaires à la formation de la personne en situation de handicap permanent ou temporaire, contacter en amont de la formation, le Conseiller Ginger Formation afin d'être mis en relation avec le Référent handicap.



**Contactez-nous !**

**Nelly DROUILLARD**  
Chef Projets Formation

**Tél. : 0130852490**  
**Mail : [formation@groupeginger.com](mailto:formation@groupeginger.com)**