

# GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL / E-Learning

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.

## Contenu

### 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

## Méthodes pédagogiques

Le module E-Learning adopte une démarche pédagogique déductive, combinant des séquences transmissives et démonstratives, suivies d'exercices progressifs favorisant l'apprentissage.

## Modalités de suivi

Le module E-learning est hébergé sur une plateforme dédiée et reste accessible à l'Apprenant pendant 30 jours à compter de l'envoi du mail contenant ses identifiants d'accès personnels (login et mot de passe).

### > Accompagnement de l'Apprenant

En cas de difficulté, l'Apprenant peut contacter un Référent via la messagerie privée de la plateforme E-Learning, qui s'engage à lui fournir une réponse sous un délai de 48 heures. Les échanges avec les Référents pédagogique et

### > Prérequis d'environnement informatique

L'Apprenant doit être équipé d'un ordinateur ou d'une tablette avec carte son, lecteur multimédia et un accès Internet, accessible depuis un

## Moyens pédagogiques

Les séquences E-Learning sont enrichies par des supports visuels tels que des schémas animés et des vidéos illustrant des situations professionnelles concrètes.

## Qualification Intervenant(e)s

## ■ Qualification Intervenant(e)(s)

Le Référent de la formation E-Learning est gestionnaire de la plateforme.

## ■ Méthodes et modalités d'évaluation

Un QCM d'auto-évaluation est proposée en fin de formation sur la plateforme E-Learning.

La formation est sanctionnée par un Certificat de réalisation.

### Espace privé en ligne

Accessible via l'application web à l'adresse [app.gescof.com](http://app.gescof.com), cet espace personnalisé offre aux participants la possibilité de :

- Télécharger leur certificat de réalisation.
- Compléter le questionnaire de satisfaction, contribuant à l'amélioration continue des formations.

## ■ 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)**