

LMA est un organisme de formation spécialisé dans les métiers du commerce et de la grande distribution



### Équipe pédagogique

Formateur expert sur les risques liés aux gestes et postures (H/F)



### Diplôme/Validation

Remise d'une attestation de formation



### Durée

7 heures (1 jour)



### Conditions d'accès

Accès à cette formation à l'initiative d'une entreprise pour ses salariés, d'un financeur, d'un particulier à son propre compte

### Délai d'accès

15 jours avant le démarrage de la session

### Prérequis

Savoir lire, écrire et compter



### Tarif

Devis sur demande

### Financement

France travail, OPCO



### Lieu de formation

LMA - 9 Rue Pierre Kichenapanaidou  
ZA Vadivel Vayaboury - 97410 Saint Pierre  
NDA : 98973060297  
(Préfecture de la Réunion)  
N°UAI : 9741843K

# Formation geste et posture

## Objectifs

- Réaliser une prise de conscience du danger des mauvaises postures au travail et comprendre le fondement des bonnes bases.
- Être capable d'appréhender les troubles musculo squelettiques (TMS) et devenir acteur de leur prévention.
- Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures adaptés au quotidien et au travail pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents et des TMS

## Programme

### Partie théorique :

- Sensibilisation sur les enjeux de la prévention
- Connaître les principes généraux de la prévention (code du travail) et les liens avec les gestes et postures
- Connaître les mécanismes d'apparition d'un dommage (accident de travail ou maladie professionnelle)
- Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Connaître les différents facteurs d'apparition des TMS

### Partie mise en pratique :

- Apprendre les bons gestes du quotidien
- Réalisation d'une visite de l'entreprise : discussion des dangers, des risques et aussi des postes générateurs de difficultés de postures. Dans le but de trouver ensemble des solutions à apporter en interne.

## Public

- Salarié de l'entreprise
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Un accompagnement spécifique sera recherché avec l'Agefiph pour mettre en place des moyens de compensation.

## Méthodes mobilisées

Apprentissage en pédagogie active. Cette formation alterne des apports théoriques et pratiques et compte 7 heures d'enseignement en présentiel, en centre de formation

## Modalités d'évaluation

- Évaluation continue en centre de formation : étude de cas concrets et mises en pratiques
- QCM d'évaluation des acquis en fin de formation
- Remise d'un livret pédagogique au stagiaire
- Questionnaire de satisfaction à chaud

## Contact

Marie Stéphanie Leveueur  
Référente pédagogique handicap et mobilité  
contact@lmacademie.re  
0262 860 218 • 0693 330 896



[www.lmacademie.re](http://www.lmacademie.re)

