

# Salariés tous secteurs GESTES ET POSTURES

Domaine Pro  
SANTÉ SECURITE AU TRAVAIL



## PUBLIC CONCERNE

Salariés de tous types d'entreprises

## PRE-REQUIS

- Aucun

## DUREE

4 heures en une demi-journée

## CONTACT

[commercial@cneap.fr](mailto:commercial@cneap.fr)

04 74 59 79 79

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Objectif général :** Appliquer les principes de base d'ergonomie dans les gestes professionnels.

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Appliquer les principes de base d'ergonomie dans le cadre des situations de travail courantes
- Pratiquer une gestuelle optimale (économie d'efforts et sécurité physique)
- Utiliser les postures adaptées à votre poste de travail

## DATES ET MODALITES D'ORGANISATION

- Présentiel, collectif, inter et intra-entreprises
- Dates et horaires des prochaines sessions inter-entreprises : Cf planning de formations
- Formations intra-entreprises : à planifier avec vos services
- Examens : Sans

## LIEU DE LA FORMATION

- Dans nos locaux à Châbons (proche Colombe, Burcin, Biol, Val-de-Virieu)
- Dans nos locaux Saint Jean de Bournay (proche Bourgoin-Jallieu, Diémoz, Moidieu-Détourbe, Lieudieu)
- Dans les locaux de votre entreprise ou de votre collectivité

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

### Modalités d'inscription

- Après signature du devis et de la convention de formation
- Délai d'accès : 6 semaines environ

### Effectif

Entre 6 et 10 personnes

COLLÈGE - LYCÉE

FORMATION - CONSEIL

INITIATIVE - TERRITOIRE

**Saint Jean de Bournay**  
3 rue Jeanne d'Arc  
38440 St Jean de Bournay

**Châbons**  
13 rue de l'église  
38690 Châbons

Tél : 04 74 59 79 79  
contact@vallonbonnevaux.fr  
Déclaration 823804457338 • SIRET 779 490 655 00031



ÉTABLISSEMENT PRIVÉ SOUS CONTRAT AVEC LE MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

[www.vallonbonnevaux.fr](http://www.vallonbonnevaux.fr)

# Salariés tous secteurs

## GESTES ET POSTURES

### METHODES MOBILISEES

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique : le formateur proposera des activités et mises en situation les plus proches possibles des activités professionnelles des participants.

### MODALITES D'EVALUATION

- Positionnement en fin de formation
- Attestation d'acquis et attestation de formation remises en fin de formation

### PROFIL DES INTERVENANTS

Formateur (trice) spécialisé(e) dans la santé et la sécurité au travail, formé(e) à la prévention des risques liés à l'activité physique

### CONTENUS DE LA FORMATION

#### Principes de base de sécurité et d'économie d'efforts

- Les principes de limitation d'efforts
- La manutention de charges
- Les exercices physiques d'entretien quotidiens

#### Mise en pratique des gestes et postures

- Etude des principaux risques dans les situations de travail courantes
- Les principes de sécurité et d'économie d'efforts en situation de travail

### EVALUATIONS CERTIFICATIVES / SESSION D'EXAMEN

Aucune évaluation certificative

## EQUIPEMENTS / ACCES

### Saint-Jean de Bournay / Vallon Bonnevaux

- **Matériel et équipements :**

Salles standard équipées d'ordinateur et de vidéoprojecteur

Salle de puériculture avec 8 postes fixes équipés ; salle entretien des locaux et du linge équipée (balais trapèzes, balayage humide, etc.) ; cuisine pédagogique avec 8 postes équipés (cuisinière, four, matériel de cuisson) ; salle informatique.

- **Stationnement / Accès par transports :**

Plusieurs parkings à proximité, le plus proche étant accessible par la rue Jeanne d'Arc.

Transports en commun : lignes régulières Transisère : en provenance de Bourgoin-Jallieu (2090), Villefontaine (VFT02), Vienne (2900), Lyon (2960)

- **Accessibilité des locaux :** Oui partielle

**Totalement accessibles :** Salle de restauration, Bâtiment plateaux techniques. (Un poste pour les Personnes à Mobilité Réduite prévu par plateau technique), 2 places de stationnements PMR à l'intérieur de l'établissement.

**Partiellement accessibles :** Salles de formation (à l'étage et en rez-de-chaussée).

**Autres :** Bandes de guidage au sol pour les personnes déficientes visuelles

- **Restauration sur place** (7,90 euros le repas), plusieurs possibilités de snacking aux alentours
- **Hébergement :** Oui

### Châbons / Vallon Bonnevaux

- **Matériel et équipements :**

Salles standard équipées d'ordinateur et de vidéoprojecteur

Salle de puériculture avec 2 postes fixes équipés + 3 postes mobiles ; salle entretien des locaux et du linge équipée (balais trapèzes, balayage humide, etc.) ; cuisine pédagogique avec 8 postes équipés (cuisinière, four, matériel de cuisson) ; salle informatique.

- **Stationnement / Accès par transports :**

Plusieurs parkings à proximité, devant l'établissement. Transports en commun : Gare SNCF à 15 minutes à pieds.

- **Accessibilité P.M.R. des locaux :** Oui partielle

**Totalement accessibles :** Salle de restauration, Bâtiment plateaux techniques. (Un poste pour les Personnes à Mobilité Réduite prévu par plateau technique), 2 places de stationnements PMR à l'intérieur de l'établissement

**Partiellement accessibles :** Salles de formation (à l'étage et en rez-de-chaussée).

- **Restauration sur place** (7,90 euros le repas), boulangerie et épicerie au centre village.
- **Hébergement :** Oui

### Au sein de votre collectivité ou de votre entreprise



#### Vous êtes en situation de handicap ?

**Vous pouvez avoir besoin d'aménagements spécifiques ou d'une aide adaptée.**

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, Vallon Bonnevaux vous propose de contacter Mme PASSOT, référente H+, au 04 74 59 79 79 ou par mail [laurence.passot@cneap.fr](mailto:laurence.passot@cneap.fr)

## DEBOUCHES APRES LA FORMATION

### Suites de parcours possibles

Ce module peut être prolongé par une formation :

- Sauveteur secouriste du Travail et / ou
- Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique Industrie / Bâtiment / Commerce (PRAP IBC)

## MODALITES FINANCIERES

- Coût de la formation pour les entreprises et les particuliers en auto-financement : 95 euros+ 10 euros de frais d'adhésion à l'association de gestion Vallon Bonnevaux
- Coût d'une session intra-entreprise : nous consulter

## REFERENCES

% de satisfaction sur les 3 dernières années

	2022-2023	2021-2022	2020-2021
<b>Taux de réussite globaux</b>			
CAP Accompagnant Educatif Petite Enfance	82%	96%	100%
CAPa Jardinier Paysagiste	100%	78%	100%
CAPa Service Aux Personnes / Vente en Espace Rural	85%	100%	90%
Bac Pro Service Aux Personnes et Animation du Territoire	90%	100%	93%
<b>Satisfaction globale Apprenants Formations Continues Courtes</b>	94,4%	93,4% (744 enquêtes recueillies)	89% (703 enquêtes recueillies)
<b>Employeurs Formation Continue</b> (Satisfaits - Très satisfaits)	95,2% (16 enquêtes recueillies)	92,20% (4 enquêtes recueillies)	80% (30 enquêtes recueillies)

## LES + DE LA FORMATION

Une formation très pratique, qui s'appuie sur votre activité pour la mise en œuvre d'exercices pratiques.