

BULLETIN D'INSCRIPTION

Gestes et postures

Objectifs :

- Connaître le comportement à adopter nécessaire à la préservation de son intégrité physique
- Détecter des situations à risque vis-à-vis de la manipulation et manutention de charges et proposer des solutions humaines ou organisationnelles dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des consignes spécifiques fixées

Prérequis : Être obligatoirement muni des équipements de Protection individuelle (EPI) : tenue de travail, gants, et chaussures de sécurité pour réaliser la mise en pratique de ce stage.

PROGRAMME

Gestes et postures :

Séquence 1 : Découverte

- Présentation et objectifs
- Les gestes et postures au quotidien (QCM interactif)
- L'anatomie du corps humain
- Les atteintes de la colonne, des articulations et des liaisons interosseuses

Séquence 2 : Apprentissage

- La prévention des risques dorsolombaires et des TMS
- Les principes fondamentaux de manutention de charges

Séquence 3 : Mise En Application

- Initiation à la préparation musculaire : « le réveil musculaire »
- Pratique générale et spécifique sur poste de travail : • Partage des bonnes pratiques avec les autres apprenants

DATES DE FORMATION

- ☐ 16 Novembre 2026

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarifs : 183,33 € HT - Prise en charge par CONSTUCTYS (salariés) et FAFCEA (TNS), nous consulter.

Durée : Formation 1 jour (7h)

Prise en charge par CONSTRUCTYS (salarié) ou par le FAFCEA (gérant non salarié) - nous consulter pour les démarches et modalités.

Chèque à établir à l'ordre de VERITECH.

La formation se déroulera dans les locaux de la CAPEB et CNATP de l'Aube

14 rue Amédée Bollée, 10600 BARBEREY SAINT SULPICE.

ENTREPRISE

Raison sociale :

Forme sociétaire : ☐ Entreprise individuelle ☐ SA ☐ SARL Autre :

Adresse :

CP : Ville :

Tél fixe : Tél portable :

Email :

Code NAF : SIRET :

Activité principale : Nombre de salariés :

PARTICIPANTS

Nom : Prénom :

Date de naissance : Statut : ☐ Gérant non-salarié ☐ Salarié

Mail du stagiaire : ☐ Gérant salarié (ayant un bulletin de salaire)

☐ Président ☐ Conjoint collaborateur

Nom : Prénom :

Date de naissance : Statut : ☐ Gérant non-salarié ☐ Salarié

Mail du stagiaire : ☐ Gérant salarié (ayant un bulletin de salaire)

☐ Président ☐ Conjoint collaborateur

Nom : Prénom :

Date de naissance : Statut : ☐ Gérant non-salarié ☐ Salarié

Mail du stagiaire : ☐ Gérant salarié (ayant un bulletin de salaire)

☐ Président ☐ Conjoint collaborateur

Nom : Prénom :

Date de naissance : Statut : ☐ Gérant non-salarié ☐ Salarié

Mail du stagiaire : ☐ Gérant salarié (ayant un bulletin de salaire)

☐ Président ☐ Conjoint collaborateur

Bulletin d'inscription à retourner par mail :

Tél : 03 25 76 27 80 | Mail : formation@capeb10.fr

Rapprochez-vous de la CAPEB pour la prise en charge de la formation.

