C3 Paris — Programme détaillé de formation

Gestes et postures

Centre de formation — C3 | Culture SuCCess
Tél. : 01 42 50 89 16 — Site : c3paris.com

Informations détaillées au client

Objectifs	• Comprendre les risques liés aux gestes, postures et manutentions. • Adopter des principes de sécurité physique et d'économie d'effort. • Prévenir les troubles musculosquelettiques dans l'activité de travail.
Public visé	Tout salarié exposé aux manutentions, ports de charge, gestes répétitifs ou postures contraignantes.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	0,5 jour — 3 h 30
Effectif	Jusqu'à 10 personnes

Tarif	850 € / groupe
Modalités	Présentiel — En intra de préférence.
Lieu	Dans vos locaux ou sur site à définir.
Délai d'accès	Après validation du devis / convention et planification de l'intervention.
Accessibilité	Pour toute situation de handicap, contactez C3 Paris afin d'étudier les aménagements possibles.

Programme détaillé

- Notions de base : anatomie simplifiée, TMS, accidents et facteurs de risque.
- Observation des situations de travail et repérage des postures contraignantes.
- Principes de manutention, de port de charge et d'organisation du poste.
- Exercices pratiques de gestes et postures adaptés aux situations rencontrées.
- Conseils personnalisés et plan d'action prévention.

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques	Apports théoriques, exercices pratiques, observation de situations de travail, échanges avec les participants.
Modalités d'évaluation	Validation des acquis par mises en pratique, échanges et observation des gestes réalisés.
Sanction / validation	Attestation de formation.
Intervenant	Intervenant spécialisé en prévention des risques professionnels.

Document d'information précontractuelle — version 10/2026 — Les contenus, modalités et dates peuvent être adaptés selon le contexte de l'entreprise et les besoins du groupe.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

TYPE DE RECONNAISSANCE	Attestation de fin de formation ; sensibilisation non certifiante PRAP.
FINANCEMENT	Financement par l'entreprise ou individuel ; prise en charge OPCO possible selon éligibilité et accord du financeur. Devis sur demande.
INSCRIPTION / CONTACT	Demande de renseignements, dates et devis : 01 42 50 89 16 ou c3paris.com/contact-faq/. Inscription après validation des conditions.
INFORMATIONS A CONFIRMER	Disponibilités, lieu exact, équipements, aménagements handicap et modalités de financement confirmés avant inscription.