INTRA-ENTREPRISE

Formation Gestes et Postures – 3h30

DURÉE DE FORMATION	NOMBRE DE PARTICIPANTS	LE PRIX	DÉLAI D'ACCÈS
3h30 1/2 journée	De 4 à 12 stagiaires.	Sur devis	15 jours

PUBLIC	Tout salarié de l'entreprise et toute personne exposée à des contraintes physiques dans le cadre de son activité professionnelle.
PRÉREQUIS	Aucun.
FORMATEUR	GUEGUEN Claude – Formateur, IPRP, consultant.
TYPE	Intra-entreprise
MODALITÉ	Présentiel
INSCRIPTION	Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 02 96 46 38 96 ou par email : c.gueguenformation@gmail.com

Objectifs

Comprendre le fonctionnement du corps humain (notions de base sur la colonne vertébrale, les articulations, les muscles) et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS). Réduire les risques de TMS, apprendre les bons gestes au quotidien, adapter sa posture à son poste de travail et améliorer le confort et la qualité de vie au travail : moins de fatigue, plus d'efficacité, moins d'accidents du travail et d'absentéisme.

Moyens et modalités

Présentiel

Formation en présentiel, en intra, alternant apports théoriques, démonstrations et mises en situation. L'inscription est réputée acquise lorsque la convention est signée. Un questionnaire de positionnement est réalisé avant la formation afin d'identifier les axes de progrès. La formation se déroule sur une demi-journée (3h30), avec encadrement permanent par le formateur.

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

Moyens Techniques

Logiciel, guide PDF, plateforme LUDO-TECH, PC, vidéoprojecteur, livret papier ou digital téléchargeable. Les ressources humaines et l'animation. Le cadre réglementaire et documentaire. L'environnement et le matériel adaptés selon la formation, création de vidéo des employés sur le poste de travail ou photo, afin d'étudier les mauvaises postures. Gilets alarme et buzzer, colonne vertébrale et genoux.

Adaptation et suivi de la formation

Un suivi de la formation et de l'accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Accompagnement pédagogique et technique

Un accompagnement pédagogique et technique est disponible à tout moment, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, par email (c.gueguenformation@gmail.com) ou par téléphone (02 96 46 38 96). Le formateur s'engage à répondre dans un délai de 72 h (hors week-end et jours fériés) à toute sollicitation. Le stagiaire peut également demander un entretien à tout moment, par email ou par téléphone.

Évaluation de parcours

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis, est effectué selon les modalités suivantes :

Évaluation formative tout au long de la formation par questions-réponses, mises en situation, quiz et QCM. Mise en pratique guidée après chaque grand module. Observation des stagiaires lors des exercices pratiques. Évaluation individuelle finale sous forme de QCM ou d'étude de cas. Correction collective et remise de l'attestation des acquis.

Évaluation du besoin

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Test de positionnement

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

Validation de votre inscription

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagnée d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

Délai d'accès

Un délai minimum et incompressible de 15 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap

Toutes les formations dispensées par Claude GUEGUEN sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

Coordonnées du référent handicap :

AGEFIPH

Apolline Givaudan Odile Poisson
07 84 00 83 14
formation-bretagne@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 22 3 rue Villiers de l'Isle Adam CS50401 22194 PLERIN CEDEX
02.96.01.01.80
mdph@mdph.cotesdarmor.fr

CAP EMPLOI

Z.A.C. de la Beauchée, 12 rue des Champs de Pies
22000 - Saint-Brieuc
Tel : 02 96 62 33 33

Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés

Association APAJH des Côtes d'Armor
84 Rue de la République 22000 Saint-Brieuc

Le Prix

Sur devis

Contact

GUEGUEN Claude

c.gueguenformation@gmail.com

02 96 46 38 96

QUELQUES CHIFFRES

Promotion	Taux de satisfaction (en %)	Nombre de stagiaires
2026	Satisfaction (Formation récente — indicateurs disponibles à l'issue des premières sessions)	Aucun (Formation récente — indicateurs disponibles à l'issue des premières sessions)

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

Formation Gestes et Postures

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Durée : 1/2 journée (3h30) | Horaires types : 09h00 - 12h30 (ou après-midi : 13h30 - 17h00)

Partie 1 : Enjeux, Anatomie et Théorie (1h15)

Objectif : Comprendre les risques et les mécanismes corporels pour donner du sens aux bons gestes.

09h00 - 09h15 (15 min)	**Introduction & Enjeux** ► Accueil des participants et recueil rapide des attentes. ► Chiffres clés (accidents du travail, TMS) et rappel des obligations du Code du travail.
09h15 - 10h15 (1h00)	**Le Corps Humain & Économie d'Effort** ► Notions d'anatomie (colonne vertébrale, disques intervertébraux) et mécanisme des lésions. ► Les principes fondamentaux de l'économie d'effort et de sécurité.
10h15 - 10h30 (15 min)	*Pause (indispensable pour maintenir l'attention)*

Partie 2 : Pratique Terrain, Ergonomie et Validation (2h00)

Objectif : Pratiquer en situation réelle et valider l'acquisition des techniques.

10h30 - 11h00 (30 min)	**Postures de Sécurité & Préhension** ► Démonstration et apprentissage guidé des postures clés (accroupissement, alignement du dos, verrouillage). ► Choix des prises et positions du corps.
11h00 - 12h00 (1h00)	**Mises en Situation Réelle sur le Site** ► **Atelier pratique :** manipulation des charges spécifiques à votre établissement. ► Passage des stagiaires à leur propre poste de travail et conseils ergonomiques en direct.
12h00 - 12h30 (30 min)	**Évaluation & Clôture** ► Évaluation pratique (observation des gestes) et validation des acquis. ► Questionnaire de satisfaction et remise des attestations.

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

CV du formateur

Claude GUEGUEN

FORMATEUR IPRP

59 ans

46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre
☎ 06 82 91 08 18
✉ formateur.cg22@gmail.com
www.cgueguen-formation.fr

PROFIL

Fort d'une expérience de 24 années en tant que responsable sur les mises en place de prévention et sécurité, dans le secteur privé comme dans le secteur public, sur plusieurs régions de France.

J'ai pu m'épanouir en relevant divers défis concernant la prévention et la sécurité, avec l'implication et la motivation du personnel, la conduite des changements organisationnels et les certifications d'état.

Au cours de ma carrière, j'ai occupé des postes de chef de service, responsable de production, préventeur et formateur, aussi bien sur le terrain que dans l'ingénierie de déroulé pédagogique.

FORMATIONS DIFFUSÉES

- SST
- Gestes et Postures
- CSSCT pour CSE et CST
- RPS
- Équipier de Première Intervention
- SSIAP 1 et 2
- DUERP
- Référent Harcèlement
- Exercices d'évacuation sur site
- Audit incendie en entreprise (milieu professionnel)
- Rédaction du document unique
- Audit prévention en entreprise

LOGICIELS MAÎTRISÉS

- Word
- Excel
- Logiciel de planning
- PowerPoint
- Internet

CENTRES D'INTÉRÊTS

- Sports
- Cinéma
- Pêche
- Musculation
- VTT

FORMATIONS & DIPLÔMES

- **1981–1985** — CAP BTH Hôtellerie *Paris (Le Pot au Feu)*
- **1997** — CQP Agent qualifié de prévention et sécurité *Clichy (MGE)*
- **2007** — SSIAP 1 *Saint-Brieuc (ERP Sécurité)*
- **2013** — SSIAP 2 *Saint-Brieuc (ERP Sécurité)*
- **2014** — Monitorat SST Formateur *Saint-Malo (Sécuri+)*
- **2016** — Formation EvRP (rédaction du document unique) *Saint-Malo (Sécuri+)*
- **2016** — Formation Salarié Désigné Compétent (responsable de la prévention en entreprise) *Saint-Malo (Sécuri+)*
- **2025** — France SST : Formation Formateur Consultant RPS, QVCT *(Diplôme)*

Attestations de montée en compétence formateur

- **2016** — Sécuri+ Formateur Gestes et Postures IBC
- **2016** — Sécuri+ Formateur CHSCT
- **2019** — CEPIM Formateur CSSCT
- Agrément DREETS Bretagne formation CSSCT *(24 mai 2023)*
- Habilitation du Réseau de prévention SST — N° H31059/2023/SST-1/O/13
- IPRP DREETS Bretagne — N° BRET 2024/01 *(janvier 2024)*

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Auto-entreprise — Préventeur, Formateur — Mai 2016 → à ce jour
Intervenant sur tout le Grand Ouest
Formations SST, CSSCT, FSSCT, Gestes et Postures, Équipier de Première Intervention, SSIAP, audit incendie, mise en place d'évacuation en entreprise. Rédaction de document unique, étude de poste, ingénierie pour déroulé pédagogique de formation. Arbre des causes. Référent Harcèlement. RPS.

Sécuri+ — Responsable de secteur, Préventeur, Formateur (Agent de Maîtrise) — Sept. 2015 → Mai 2016
Organisme de Sécurité et Prévention au Travail — Saint-Malo, France
Responsable secteurs 22 et 29, planning, recrutement. Formations SST, CHSCT, Gestes et Postures, Conduite accompagnant, Équipier de Première Intervention. Audit incendie, mise en place d'évacuation en entreprise. Rédaction de document unique, ingénierie pour formation.

ERP Sécurité — Formateur — 2013 → Août 2015
Organisme de formation Sécurité, Sûreté, SSIAP — Saint-Brieuc, France
En détachement pour l'IBEP afin de diffuser les formations Sûreté et SSIAP 1 pour les CAP. Formations SST, Sûreté, SSIAP 1 et 2. Formateur pour CAP Agent de Prévention Sûreté.

OAS Agroalimentaire industriel — Chef de ligne — 2011 → 2012
Prestataire de service en agroalimentaire — Landivisiau, France
Encadrement d'équipe.

MTG Sécurité — Responsable régions Bretagne et Pays de la Loire (Agent de Maîtrise) — 2008 → 2011
Entreprise de surveillance et gardiennage — Le Mans, France
Responsable de production et mise en place sur site, réunion client.

SCP Sécurité — Responsable de production (Agent de Maîtrise) — 2006 → 2008
Entreprise de surveillance et gardiennage (fusion) — Lannion, France
Encadrement du personnel et production, réunion client.

Mairie de Puteaux — Chef de service Sécurité — 1998 → 2005
Fonction publique territoriale — Puteaux, France
Encadrement des agents ASVP et Sécurité, réunion de service.

Le Kreisker — Chef gérant — 1990 → 1998
Restaurant — Ploubezre, France
Cuisinier et gérant de l'établissement.

Centre Leclerc — Rayon frais — 1987 → 1990
Magasin — Lamorlaye, France
Traiteur, boucherie, charcuterie, fromagerie.

Service militaire — 1986
2e Régiment de Dragons — Laon, France

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de Claude GUEGUEN en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, Claude GUEGUEN a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de Claude GUEGUEN, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non-réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les bénéficiaires et l'organisme de formation, que faute de réalisation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « Claude GUEGUEN » est tenu à une obligation de moyens et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « Claude GUEGUEN » ne pourra être tenu responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « Claude GUEGUEN », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « Claude GUEGUEN ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « Claude GUEGUEN » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doit être retourné à « Claude GUEGUEN » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « Claude GUEGUEN », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « Claude GUEGUEN » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « Claude GUEGUEN » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale…) utilisés par « Claude GUEGUEN » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « Claude GUEGUEN ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau du(des) participant(s) ou de la dynamique de la session.

Confidentialité et communication

« Claude GUEGUEN », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « Claude GUEGUEN » au Client. « Claude GUEGUEN » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « Claude GUEGUEN » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « Claude GUEGUEN » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/

Protection et accès aux informations à caractère personnel

L'organisme de formation s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « Claude GUEGUEN »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « Claude GUEGUEN » ou par voie électronique à : « Claude GUEGUEN ».

En particulier, « Claude GUEGUEN » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « Claude GUEGUEN » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de Lannion sera seul compétent pour régler le litige.

Claude GUEGUEN 46 route de Tonquédec, 22300 Ploubezre – Siret : 494 799 760 00025 – Enregistré sous le n°53220878422 auprès du préfet de région : Bretagne – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559B – Tel : 02 96 46 38 96 – Email : c.gueguenformation@gmail.com – https://www.cgueguen-formation.fr/