



7 heures

# FORMATION AUX GESTES ET POSTURES



## Compétences visées



Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.



Demande de devis

## Objectifs (être capable)



- De maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- D'identifier les différentes atteinte à la santé susceptibles d'être encourues
- De mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Accueil des participants

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs de la formation

### Risques et Conséquences

- Identification des risques liés à des gestes et postures inappropriés
- Conséquences à court et à long terme sur la santé
- Études de cas pour illustrer les conséquences des mauvaises pratiques

### Les Fondamentaux

- Principes de base des gestes et postures ergonomiques
- Démonstration des postures correctes pour différentes tâches
- Exercices pratiques pour développer une conscience corporelle

### Ergonomie sur le lieu de travail

- Aménagement optimal du poste de travail
- Utilisation adéquate du mobilier et des outils
- Conseils pour éviter la fatigue musculaire et les troubles musculosquelettiques

### Exercices Pratiques

- Session interactive avec des exercices pratiques adaptés aux situations de travail courantes
- Supervision et correction des participants pendant les exercices
- Retour d'expérience et partage des bonnes pratiques

### Techniques de Levage et de Manipulation

- Principes de base pour soulever et manipuler des objets en toute sécurité
- Développement de la force et de la flexibilité
- Mises en situation pour pratiquer les techniques apprises

### Bilan de fin de formation

- QCM
- Recueil de la satisfaction des stagiaires

### Théorie



### Pratique



En intra ou en inter-entreprise



De 4 à 10 personnes

### Public concerné

Ensemble de vos collaborateurs

### Prérequis

Aucun

### Profil des intervenants

Formateurs spécialisés en prévention des risques physiques

### Modalités d'évaluation

- Partie théorique : QCM à choix multiples
- Partie pratique : Evaluation sommative

### Méthodes pédagogique

Exposé interactif, activités de groupe, démonstration par le formateur, étude de cas, mises en situation

### Moyens pédagogique

Support de présentation, vidéos, caisses de manutention, cartons lestés

### Document pédagogique

Remise d'un livret "Gestes et Postures" à chaque apprenant

### Attribution finale

Certificat de formation

### Textes applicables

Code du travail, articles L 4121-1 et suivants  
Code du travail, articles R 4541-1 et suivants



Maintien des connaissances  
Nous vous conseillons un recyclage tous les 12 mois



Personne en situation de handicap  
Contactez notre référent

