



## GESTES ET POSTURES

Date de mise à jour : 18/06/2024

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Utiliser les concepts de base de la prévention des risques liés à l'activité physique
- Identifier les conséquences pour le salarié et l'entreprise
- Connaître les principes généraux du fonctionnement de la mécanique humaine
- Identifier les risques liés aux pratiques quotidiennes
- Identifier les éléments déterminants des situations de travail
- Connaître l'influence de ces déterminants sur les gestes et postures
- Discerner les situations de travail occasionnelles de celles qui sont répétitives

#### Public

Personnel de production effectuant des opérations de manutention - Personnel restant en position statique sur son poste de travail (travail sur écran)

#### Pré-requis

Aucun pré-requis

#### Modalités

Inscription après entretien

#### Délais d'accès

Entrées / sorties permanentes

#### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensations à étudier avec le référent handicap)

#### Tarifs

800€ HT

#### Durée

1 jour

#### Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

### CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19

## CONTENU DE LA FORMATION

- Les principales causes de TMS et notions d'anatomie expliquant les maladies professionnelles
- Notions d'anatomie et de pathologie de la colonne vertébrale et vidéo sur le risque lombaire
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une meilleure préhension des charges
- Exercices d'étirements des membres
- Échauffements musculaires, nuque, épaules, bras, jambes
- Exercices pratiques et analyse en commun des postes de travail dans l'atelier pour rechercher des solutions, afin d'optimiser leurs interventions et d'envisager l'utilisation de différentes aides à la manipulation

Formation gestuelle:

- Découverte des 5 principes de sécurité physique
- Découverte des 4 principes d'économie de l'effort

---

### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages.

---

### Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

---

### Équipe pédagogique

Formateur(rice)s expert(e)s, titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnel(le)s du métier.

---

### Modalités d'évaluation et d'examen

Attestation d'acquisition des capacités professionnelles

---

## CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19