

GESTES ET POSTURES

Date de mise à jour : 03/03/2026

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

INDICATEURS DE PERFORMANCE

*taux sur l'année précédente

Satisfaction stagiaire

★★★★½ 86%

Stagiaires formés

14

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 d'inscription

Inscription et signature de la convention de formation.

Délais d'accès

Entrées / sorties permanentes. Transmission de la convention 15 jours avant le début de la formation.

Handicap

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

Tarifs

INTRA: 1 000€ HT par jour jusqu'à 10 personnes (une journée)

Durée

1 jour

Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

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