

# GESTES ET POSTURES

## Dates sessions

Mars 2025

Avril 2025

Juin 2025

Juillet 2025

(calendrier 2026 à venir)

## Durée de la formation

7 heures en centre

## Lieux de formation

Décines-Charpieu (69)

Au sein de votre entreprise

## Niveau

Entrée : aucun niveau demandé

## Prérequis

Être âgé d'au moins 18 ans

## Publics

Toute personne concernée par la manutention manuelle

## Tarif

Nous consulter

## Modalités d'admission

Pas de sélection

## Financement

OPCO

France Travail

Individuel

## Modalités techniques

Deux salles de cours et une salle d'atelier,

Ordinateurs et vidéo projecteurs,

## Organisation de la formation

4 à 10 personnes par session

## Accessibilité handicap

Signalez vos besoins dès notre premier contact.

Notre référent handicap prendra contact avec vous pour la mise en place des aménagements spécifiques nécessaires.

(Mise à jour du 07/02/2025)

Adopter les bons gestes et les postures adéquates selon l'activité vous servira à diminuer ainsi les risques liés à la manutention manuelle (mal de dos, TMS, ...)

La formation vise à sensibiliser les personnels aux conséquences et impacts durables sur la santé.

Taux d'obtention :  
NC

Taux de satisfaction :  
NC

Taux d'interruption en cours de formation :  
NC

(MAJ du 01/01/2025)

## Conditions d'admission

Être âgé d'au moins 18 ans

## Modalités pédagogiques

Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience.

Exercices et études de cas

Formateur spécialiste en ergonomie des postes

## Objectifs de la formation :

- ✓ Connaître les risques physiques dû à la manutention manuelle
- ✓ Appliquer les principes de sécurité physique
- ✓ Appliquer les techniques de gestes et postures Optimiser l'organisation du travail

## Délai d'accès à la formation

Le délai d'entrée en formation dépend de la programmation et des places disponibles : nous consulter pour en savoir plus.

INTRA : Nous vous proposerons des dates en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur.

Le délai moyen constaté est de 2 semaines.

## Vous obtiendrez à l'issue de votre formation :

Attestation de fin de formation

## Modalités d'évaluation de la formation :

Test des acquis de la formation

# GESTES ET POSTURES

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- 1. Accidents du travail et les maladies professionnelles**  
Cadre théorique  
Obligations réglementaires et responsabilités
- 2. Notions d'anatomie**  
Les troubles musculosquelettiques (TMS)  
Les conséquences
- 3. La prévention des risques en entreprise**  
Les facteurs d'usure et de fatigue  
Les principes généraux de prévention  
Quelles actions concrètes possibles?
- 4. Principes de base de la manutention**  
Les techniques de lever-porter de charge  
Les principes d'aménagement des postes de travail
- 5. Les différents gestes et postures sur le poste de travail**