



**GESTES ET POSTURES**

Satisfaction et réussite

GP

V2.1

17/10/2024



X %



**objectif pédagogique**

Connaître les risques liés à la manutention de charges en appliquant les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail. Analyser les situations de travail susceptibles d'entraîner des troubles musculo-squelettiques et mettre en place des mesures préventives en collaboration avec les instances prévention présentes dans l'entreprise (CSE, CSST, direction).



**3H30**



**intra  
entreprise**

**Public concerné**

Collaborateur(trice) affecté(e) sur un poste de travail comportant de la manutention manuelle de charge.  
Groupe de 4 à 12 personnes par session

**Prérequis**

Néant

**Encadrement**

Formateur(trice) spécialisé(e) dans les risques liés aux activités physiques (P.R.A.P. I.N.R.S.) ou gestes et postures.

**Conditions de réalisation**

Partie théorique :

- Cadre légal et bases en prévention (AT/MP/DUERP) ;
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles ;
- Fonctionnement du corps humain (anatomie et de physiologie) ;
- Les troubles musculo-squelettiques ;
- Analyse du poste de travail et des attitudes ;
- EPI et EPC (Équipements de protection individuel et collectif).

Partie pratique :

- Grands principes d'ergonomie au poste de travail ;
- La séance d'échauffement et d'étirement ;
- Apprentissage du verrouillage lombaires et postures invariantes ;
- Principes d'économie d'efforts et principes de sécurité physique ;
- Port d'une charge lourde ou encombrante en sécurité ;
- Porter secours en cas d'accident de manutention.



Ensemble de techniques pédagogiques (exposé interactif, démonstration pratique, mises en situation...) issues de l'A.F.N.O.R.  
Supports pédagogiques projetés, plaquettes pédagogiques



Matériels d'aide à la manutention de l'entreprise, ordinateur, vidéo projecteur, écran de projection, salle de cours et espace permettant la mise en place d'une séance d'étirement ou de relaxation, tapis de sol.



Décret n°92-958 du 3 septembre 1992  
Code du travail article L 4121-2, L 4541-1, R 4541-4 et 5



**GESTES ET POSTURES**

**GP**

**V2.1**

**17/10/2024**



**X SUR 10**

**Satisfaction et réussite**



**X %**

**Compétences de la formation**

- Identifier le cadre légal et les bases en prévention ;
- Être capable d'analyser une situation de travail comportant de la manutention ;
- Comprendre le fonctionnement du corps humain ;
- Être capable d'identifier les EPI et EPC (Équipements de protection individuel et collectif) ;
- Mettre en place et animer une séance d'échauffements et d'étirements ;
- Connaitre les principes d'économie d'efforts et les principes de sécurité physique ;
- Être capable de porter une charge lourde ou encombrante en sécurité ;
- Être capable de porter secours en cas d'accident de manutention et de donner l'alerte ;
- Remise à niveau des compétences/Recyclage : Selon les besoins de l'entreprise.

**Organisation et méthodes d'évaluations**

Cette formation est 100% présentielle

Les évaluations sont formatives. Pour que le stagiaire soit validé, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Avoir participé à toutes les phases de la formation (feuille de présence) ;
- Participer activement à la formation (lors des mises en situation pratiques).



**Documents remis aux stagiaires et aux clients**

Livret aide-mémoire stagiaire "gestes et postures" (manutention et mal de dos)  
Certificat de réalisation individuel  
Copie de la feuille de présence  
Renseignement du registre de sécurité



**Coût**

Selon devis ou conditions tarifaires



**Accessibilité et handicap**

Selon protocole de l'entreprise utilisatrice (formation intra-entreprise)  
Contacter notre référent handicap à l'adresse suivante :  
[inclusion-rgpd@alienor-prevention.fr](mailto:inclusion-rgpd@alienor-prevention.fr)