

# FORMATION GESTES ET POSTURES



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.  
Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire les risques d'accident.

 **Public concerné** : Toute personne appeler à manipuler des charges.

 **Prérequis** : Communiquer en français.  
Venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité)

 **Durée** : 1 jour - 7h en présentiel

 de 1 à 10 personnes maximum / session

 **Lieux de formation** :  
Site de Auch [dpt. 32]  
Site de Fauillet [dpt. 47]  
Dans vos locaux

 **Prix** : 750 € HT / session

 **Modalités** : plan de développement des compétences, inscription libre  
**Délais d'accès** : délai moyen de 15 jours

 **Intervenant** : Formateur SOPREV



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Risques et accidents de manutention.
- Aspects réglementaires.
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée.
- Risques de lésions.
- Exercice sur un outil digital : serious game pour découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail.
- Principes d'économie d'effort.
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge.
- Exercices pratiques : échauffement / éveil musculaire – manipulation de charges de natures diverses, étirements / soulagements des tensions.
- Postures de travail adaptées.
- Approche de l'organisation du poste de travail.



## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

**Méthodes** : Exposés interactifs, mises en situation, jeux de rôles.  
**Moyens** : vidéoprojecteur, paperboard, livrets et outils pédagogiques nécessaires à la formation.



## LES +

**ÉVALUATION** : Évaluation pratique grâce à des mises Attestation individuelle de formation en situation, évaluation théorique de la formation grâce à un QCM.

**ATTRIBUTION FINALE** : Attestation individuelle de formation



## MAINTIEN DES CONNAISSANCES

## 1 PRÉSENTATION

- Formateur/Stagiaires
- Attentes des stagiaires

## 3 ASPECTS RÉGLEMENTAIRES

## 5 RISQUES DE LÉSIONS

## 7 PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT

## 9 EXERCICES PRATIQUES

## 11 APPROCHE DE L'ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL

## 2 RISQUES ET ACCIDENTS DE MANUTENTION

## 4 NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE APPLIQUÉE

## 6 EXERCICE SUR UN OUTIL DIGITAL

- serious game pour découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail

## 8 DÉTERMINATION DES POSITIONS DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS POUR UNE BONNE MANUTENTION DE LA CHARGE

## 10 POSTURES DE TRAVAIL ADAPTÉES

Réf. GP

FORMATION GESTES ET POSTURES

