



GESTES ET POSTURES

Initiation



OBJECTIFS

Acquérir les gestes et positions efficaces, nécessaires afin de préserver son intégrité physique lors de manutentions manuelles, de postures statiques prolongées et/ou de gestes répétitifs.

Public : Tout personnel effectuant de la manutention manuelle.

Prérequis : Pas de prérequis spécifique.

Durée : 4 heures en présentiel

Tarif :

700 € HT par groupe

Nombre de stagiaires par session : de 4 à 10 personnes

Délai d'inscription :

1 mois en financement OPCO ;
1 semaine en financement personnel

Calendrier : sur demande

Lieu : Centre de formation ou sur site client

Intervenant :

Formateur Gestes et Postures expérimenté

Moyens pédagogiques :

QCM, Aide-mémoire distribué à tous les participants, vidéos, squelette Oscar, Gilet API

Modalités d'évaluation :

QCM formatif de groupe, Évaluation à chaud, Attestation de fin de formation

Modalités d'animation :

Exposés, vidéos, exercices pratiques, cas concrets, simulations en poste de travail

Accessibilité handicap :

Formation accessible aux salariés en situation de handicap

DEROULEMENT PEDAGOGIQUE

- **Prendre conscience des enjeux de la prévention du risque TMS**

Identifier les idées reçues et évaluer son niveau de connaissance,
Identifier la cause et la part des TMS dans les accidents du travail et les maladies professionnelles au niveau de son entreprise, de la branche et/ou au national,
Appréhender les notions de danger, les situations dangereuses, les dommages, les événements dangereux,
Situer la formation dans les principes généraux de prévention.

- **Adopter les bon réflexes et les conduites à tenir nécessaires à la préservation de son intégrité physique**

Connaître le fonctionnement des articulations et des muscles,
Identifier les situations traumatisantes pour le corps,
Connaître les atteintes corporelles liées au port de charges, gestes répétitifs et/ou mauvaises postures prolongées,
Identifier le geste le plus adapté en rapport à une situation de travail, à l'environnement et à la personne,
Préparer son corps à un travail dynamique,
Mettre en œuvre le geste choisi.

- **Contribuer à la diminution des accidents du travail liés aux troubles Musculo Squelettiques (TMS) dans l'entreprise**

Identifier l'impact d'une mauvaise pratique,
Associer en fonction du niveau d'impact, la situation constatée et le résultat à atteindre,
Mobiliser ses compétences au service de son intégrité physique et celle de ses collègues.

MAJ le 28/04/2025



Siret 847686474 00028 – Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28 76 05886 76 auprès du préfet de la région de Normandie.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État - TVA non applicable article 293B du CGI

Habilitation INRS : 1509442/2019/SST-01/O/14 - Votre contact : Malia DUBOC - mdsecours@gmail.com - 07 61 40 45 22