Gestes et postures

Formation continue

Durée
1,5 jour

Support
Fascicule

Coût
260 € HT/jour

Domaines de formation
Sécurité Réglementaire

Prérequis
Aucun

Objectifs

- Eviter les accidents dus aux mauvaises positions et aux manutentions.
- Identifier les différents troubles sur le corps.
- Adopter les bonnes positions en milieu de travail, à partir de mises en situations pratiques

Programme détaillé

Généralités

- Statistiques sur les accidents et les TMS.
- Définition de la fatigue et du stress.

Rappels sur l'anatomie et les principaux risques

- Le corps humain : le squelette et la musculature
- Les points sensibles du corps.

Les troubles musculo - squelettiques

- Les différents types de troubles.
- Les positions et les efforts à éviter, facteurs de risques.
- Les moyens de préventions des TMS.

Les bonnes postures

- Dans la vie du quotidien.
- Dans l'élévation et le déplacement d'une charge.
- Les positions assise et debout.

Les techniques

- Les principes de manutention manuelle à l'aide d'exercices pratiques avec différents objets :
  - Les caisses,
  - Colis de taille diverses,
  - Seaux,
  - Objets de différentes longueurs,
  - Objets spécifiques utilisés dans l'entreprise.

Moyens pédagogiques

Etudes de cas et mises en situation

Modalités de suivi et d'évaluations

Quizz et mises en situation

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de Handicap

Veuillez consulter notre démarche handicap

Une question ? Besoin d'un accompagnement ?

Nos conseillers sont là pour vous guider :

Téléphone : 09 86 03 50 71 - Email : contact@aforp.fr

Dernière mise à jour : 27/07/2026