# 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

# Gestes et postures
Formation continue

**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