



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# FORMATION AUX GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 24/01/2024.

## OBJECTIF

Cette formation permet de comprendre les principes de la manutention manuelle au travers d'exercices pratiques. Cette formation s'adapte aux activités des participants en traitant plusieurs problématiques : Travail sur écran, Travail statique, Mouvement répétitif, Manutention de personne et/ou Manutention de charge lourde.

Cette formation répond à certaines exigences du code du travail et sensibilise le personnel sur les maladies professionnelles de type TMS (Troubles Musculo-Squelettique).

Il est préférable que cette formation se déroule dans les locaux de l'entreprise cliente afin de pouvoir modifier le comportement des participants vis-à-vis de la manutention sur leurs postes de travail.

Tarif

[Demander un devis](#)

Taux  
de réussite

Non évalué - Manque de donnée

Intervenant

**SAPEUR POMPIER certifié Formateur par l'INRS  
ou le ministère de l'intérieur**



Niveau

**Autres formations  
professionnelles continues**



Modalité

**Présentiel**



Effectif par session

**2 mini > 12 maxi**



Durée

**7 heures / 1 jour(s)**

## PUBLIC CONCERNE

Toute personne en entreprise étant amenés à porter des charges lourdes, de manière répétitive ou étant amenés à travailler en position statique.

## PRE-REQUIS

*Aucun*

## COMPETENCES DEVELOPPEES

- Appliquer des techniques de manutention adaptées pour atténuer la fatigue et éliminer les accidents liés aux troubles musculosquelettiques
- Appréhender les risques dorsaux lombaires



## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Apports théoriques - Exercices pratiques - Démonstrations en temps réel - Démonstrations commentées et justifiées - Mises en situation - ...etc

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Petit matériel lié à la formation - Ordinateur + Vidéoprojecteur - Coupe de vertèbre - Poids de 10 kg - ...etc

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour les formations en intra-entreprise, la formation se met en place directement dans vos locaux sur les dates qui vous arrangent (prévoir 15 jours minimum pour la mise en place d'une session). Pour les formations en inter-entreprises, votre collaborateur est intégré à un groupe sur une formation organisée à une date prédéfinie en centre de formation (prévoir 7 jours minimum pour l'inscription à la formation).

## EVALUATION

Le stagiaire peut valider la formation s'il a assisté à toutes les séances et a activement participé en effectuant correctement les techniques enseignées par le formateur. L'évaluation se déroule de manière constante tout au long de la formation.

## ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

Prendre contact avec M. CASSAT Vincent qui étudiera votre situation : [contact.rescueacademy@gmail.com](mailto:contact.rescueacademy@gmail.com)

## REGLEMENTATION LIEE A CETTE FORMATION

Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur est tenu : d'évaluer les risques liés à celle-ci, organiser les postes de travail de manière à réduire ces risques, informer les salariés des risques encourus et les former pour accomplir les opérations de manutention en toute sécurité.

Article R4227-28, R4227-39, R4141-11, L4121-1, L4121-2, L4121-3, L4121-5, R4141-3 et R4141-13 du code du travail

## REGLEMENT INTERIEUR

Durant la formation, vous devez respecter le règlement intérieur de votre entreprise, du lieux où se déroule la formation mais aussi de l'organisme de formation. Il est accessible en cliquant sur [ce lien](#).

## QUELQUES CHIFFRES...

Taux de réussite en 2023 : --

Stagiaire satisfait de la formation en 2023 : --

Nombre de stagiaires formés en 2023 : --

## LES PLUS

- Intervenant Sapeur-Pompier certifié Formateur par l'INRS ou le ministère de l'intérieur
- 5% de réduction sur vos prochaines formations en sécurité
- 5% de réduction sur notre gamme de défibrillateur ZOLL



## PROGRAMME

---

### 1ère demi-journée :

Présentation de la formation  
Définitions de base (AT, MP, TMS)  
Statistiques nationales  
Conséquences d'un accident de travail  
Notions anatomiques  
Contrainte lombaire  
Les accidents du dos  
Principes d'économie de l'effort  
Principes de sécurité physique

### 2ème demi-journée :

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)  
L'activité physique et la fatigue  
Importance des EPI  
Analyse des postures au travail (module lié à l'activité des participants)  
Mise en place de plusieurs exercices pratiques  
Bilan de la formation

**CHAQUE MODULE DE FORMATION EST CONSTITUÉ D'EXERCICES PRATIQUES ET DE MISES EN SITUATION**

---

### **INTERVENANT**

SAPEUR POMPIER certifié Formateur par  
l'INRS ou le ministère de l'intérieur

---

### **DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION**

Livret aide mémoire  
Accès à la vidéothèque Rescue  
Academy

---

### **ATTRIBUTION FINALE**

Certificat de réalisation "Formation Gestes  
et postures"