



# Gestes et postures

## Domaine : Hygiène Sécurité Environnement

Réf. : 2867HSE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Etre capable d'appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.
- Etre capable d'appréhender les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

### PRÉ-REQUIS

Ne pas avoir de contre indication médicale au port de charge

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Présentation de la formation et de son organisation  
Présentation du formateur, des stagiaires et des objectifs de la formation.

#### Gestes et postures

- Risques et accidents de manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques de lésions
- 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 nature diverses, étirements / soulagements des tensions
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail
- Nota : venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité)

Fiche mise à jour le 27/04/2026

### PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés  
L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
1 journée soit 7 heures

**-Délai d'accès :**  
Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**  
Nous contacter  
**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

☎ 02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

### NOS CERTIFICATIONS

