

# Gestes et postures

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de lui
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants
- Réaliser des exercices de récupération adaptés à sa situation de travail

## Public cible

- Tout personnel de l'entreprise
- Pas de prérequis
- Une tenue confortable est recommandée afin de permettre les éventuelles manipulations

## Formateur

Expert en prévention des risques professionnels et QVCT

## Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier ( Tel : 06 49 22 89 74 ) pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Performetbien  
4 rue du Capitaine Lemonnyer  
50290 BREHAL  
Siret : 93975178000015  
NDA : 28 50 01 723 50



## Contact

Stéphanie Olivier  
Tel : 06 49 22 89 74  
Mail : [stephanie@performetbien.fr](mailto:stephanie@performetbien.fr)  
[www.performetbien.fr](http://www.performetbien.fr)



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Durée de la formation

7 heures, en présentiel

## Tarif intra-entreprise

990 € hors taxes

## Comment participer

### En intra-entreprise :

12 participants maximum par session  
Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

### En inter-entreprise :

De 4 à 10 participants  
Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.  
La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)

## Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée  
Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

# Contenu détaillé : Gestes et postures

## 1 - Comprendre les enjeux de la sécurité physique

Accidents du travail et maladies professionnelles : définitions, chiffres clés, enjeux humains et financiers

Obligations réglementaires (art. R4541-8 du Code du travail)

Notion de danger, situations dangereuses, risques professionnels

Impacts sur la santé, la performance et la qualité de vie au travail

## 2 – Anatomie, physiologie et pathologies liées au travail

Fonctionnement du corps humain

Pathologies fréquentes : TMS, lombalgies, troubles de la colonne vertébrale

Facteurs aggravants : postures prolongées, gestes répétitifs, efforts mal maîtrisés

## 3 – Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

Aménagement du poste de travail : ergonomie, adaptation, prévention

Utilisation du matériel adapté

Techniques de mobilisation des charges : lever, porter, déplacer, poser

Échauffements et étirements au poste de travail

## 4 – Mise en pratique et autodiagnostic

Exercices pratiques sur poste ou en simulation

Observation des gestes habituels et identification des axes d'amélioration

Conseils personnalisés et engagement individuel

### Méthodes pédagogiques

Exposés interactifs : avec supports visuels et échanges

Autodiagnostic guidé : observation de ses propres gestes et postures

Travaux pratiques : manipulation de charges, simulations

Mises en situation : sur poste réel ou en environnement reconstitué

Approche corporelle : échauffements, étirements, conscience du corps

Feedback personnalisé : conseils adaptés à chaque participant

### Formation à dominante pratique

- Cette formation permet de répondre à l'obligation réglementaire : Art R4541-8 : l'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une formation adéquate à la sécurité...
- Inscrite sur le compte de prévention des stagiaires
- Intégration dans le DUERP

### Nos recommandations

1 - Afin de garantir la pertinence et l'impact de cette formation, nous vous proposons un entretien préalable ( prévoir 1h ) avec le commanditaire pour adapter le contenu aux réalités du terrain : nature des activités, typologie des postes, TMS recensés, caractéristiques des accidents du travail (AT) et maladies professionnelles (MP), ainsi que les composantes organisationnelles et environnementales du travail. Cette phase préparatoire permet d'ancrer la formation dans le quotidien des salariés, de cibler les leviers de prévention les plus efficaces et de proposer des mises en situation concrètes et opérationnelles.

2 – Quand cela est possible, prévoir une partie de la formation directement sur le terrain afin d'appréhender les risques en situation réelle

Perf  rm & Bien