

# Formation Gestes et postures

**Durée : 7.00 heures (1.00 jours)**

## Public concerné

- Tout public

## Pré-requis

- Aucun prérequis

## Nombre de participants et lieu de la formation

De 10 à 10 maximum - Dans nos locaux à Voisins-Le-Bretonneux en **Formation présentielle**

Le programme de formation "Geste et Posture" est conçu pour enseigner aux participants comment adopter des postures et réaliser des mouvements de manière ergonomique dans leur environnement de travail. Il couvre les principes de base de l'ergonomie, des techniques pour éviter les blessures liées au travail répétitif, et des méthodes pour soulever et manipuler des objets en toute sécurité. La formation intègre des exercices pratiques pour renforcer l'apprentissage. Elle s'adresse particulièrement aux employés travaillant dans des secteurs où le port de charges ou les mouvements répétitifs sont fréquents. L'objectif est de réduire le risque de troubles musculo-squelettiques et d'améliorer le bien-être au travail.

## Objectifs pédagogiques

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques.
- 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.

## Contenu de la formation

- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
  - Définition, statistiques, enjeux humains et financiers.
  - Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur.
- Notions d'anatomie, physiologie et pathologie
  - Les troubles musculosquelettiques
  - Les conséquences sur la santé
- Prévention des risques
  - Les facteurs d'usure et de fatigue
  - Les principes généraux de prévention
- Principes de base de la manutention
  - Les techniques de lever-porter de charge
  - Les principes d'aménagement des postes de travail
- Les différents gestes et postures sur le poste de travail

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

LT PROTECT FORMATION s'appuie sur un équipe de formateur spécialisés dans le domaine de la sécurité incendie, du secourisme, de la sûreté et de la prévention des risques professionnels. Cette souplesse ainsi générée par l'emploi de ces formateurs occasionnels nous permet d'apporter une réponse rapide et pertinente à un besoin urgent d'un Client, ou encore d'organiser des sessions de formation de façon concomitante

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Formation alternant théorie et pratique
- Support de cours individuel remis aux stagiaires
- Salles équipées de vidéoprojecteurs
- Équipements techniques dédiés pour la formation SSIAP et SST

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Exposés interactifs Travaux pratiques Mises en situation (simulation)

### **Documents délivrés suite à l'évaluation des acquis**

Si réussite à l'examen, délivrance d'une attestation.

Dernière mise à jour du document : 11 juin 2025