



FRGETP1 VO

# GESTES ET POSTURES

PERFECTIONNEMENT AUX RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre  
de la catégorie **action de formation**



**FORMATION**

 **Public concerné :** toute catégorie professionnelle désirant prévenir le mal de dos lié aux mauvaises postures.

 **Durée de la formation :** 0.5 jour

 **Objectif de la formation :**


- Savoir repérer les situations susceptibles de nuire à son dos et à sa santé.
- Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

 **Nos moyens pédagogiques :**

- Vidéo projection
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires
- Exercices pratiques : manutention de charges diverses au poste de travail

 **Programme de la formation :**

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
  - Statistiques accidents de travail et maladies liées à la manutention.
  - Aspects réglementaires.
  - Notions d'anatomie et de physiologie, de pathologie.
  - Prévention du risque.
- Exercices pratiques
  - Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
  - Choix des prises.
  - Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement).
  - Les postures de travail.
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort
  - Evaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...).
  - Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge.
  - Assurer l'équilibre.
  - Utiliser les points d'appui.

 **Nota :** Une étude de poste préalable, bien adaptée aux risques spécifiques, peut-être réalisée afin de répondre aux besoins particuliers de l'entreprise.

 **Validation de la formation :** attestation de fin de formation.

**Qualiopi**  
processus certifié 

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre  
de la catégorie **action de formation**

---

Pi FORMATION - 10 bis Avenue des F.T.P.F, 38130 ECHIROLLES  
Siret 849 692 397 00037 • APE 8559A

Contactez Henry KADDOUR

✉ [henry@pi-formation.com](mailto:henry@pi-formation.com) ☎ 06 14 02 39 90