

	programme de la formation Page 1/2			 9.6 SUR 10 Satisfaction et réussite  100%
	GESTES ET POSTURES			
	GP1	V2.2	05/01/2026	

 objectif pédagogique	Connaître les risques liés à la manutention de charges en appliquant les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail. Analyser les situations de travail susceptibles d'entraîner des troubles musculo-squelettiques et mettre en place des mesures préventives en collaboration avec les instances prévention présentes dans l'entreprise (CSE, CSST, direction).		
--	--	--	--

 3H30  intra entreprise	Public concerné		Collaborateur(trice) affecté(e) sur un poste de travail comportant de la manutention manuelle de charge. Groupe de 4 à 12 personnes par session
	Prérequis		Néant
	Encadrement		Formateur(trice) spécialisé(e) dans les risques liés aux activités physiques (P.R.A.P. I.N.R.S.) ou gestes et postures.

Conditions de réalisation			
Partie théorique : - Cadre légal et bases en prévention (AT/MP/DUERP) ; - Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles ; - Fonctionnement du corps humain (anatomie et de physiologie) ; - Les troubles musculo-squelettiques ; - Analyse du poste de travail et des attitudes ; - EPI et EPC (Équipements de protection individuel et collectif). Partie pratique : - Grands principes d'ergonomie au poste de travail ; - La séance d'échauffement et d'étirement ; - Apprentissage du verrouillage lombaires et postures invariantes ; - Principes d'économie d'efforts et principes de sécurité physique ; - Port d'une charge lourde ou encombrante en sécurité ; - Porter secours en cas d'accident de manutention.			

	Ensemble de techniques pédagogiques (exposé interactif, démonstration pratique, mises en situation...) issues de l'A.F.N.O.R. Supports pédagogiques projetés, plaquettes pédagogiques
	Matériels d'aide à la manutention de l'entreprise, ordinateur, vidéo projecteur, écran de projection, salle de cours et espace permettant la mise en place d'une séance d'étirement ou de relaxation, tapis de sol.
	Décret n°92-958 du 3 septembre 1992 Code du travail article L 4121-2, L 4541-1, R 4541-4 et 5

**GESTES ET POSTURES****GPI****V2.2****05/01/2026****9.6 SUR 10****Satisfaction et réussite****100%****Compétences de la formation**

Identifier le cadre légal et les bases en prévention ;

Être capable d'analyser une situation de travail comportant de la manutention ;

Comprendre le fonctionnement du corps humain ;

Être capable d'identifier les EPI et EPC (Équipements de protection individuel et collectif) ;

Mettre en place et animer une séance d'échauffements et d'étirements ;

Connaitre les principes d'économie d'efforts et les principes de sécurité physique ;

Être capable de porter une charge lourde ou encombrante en sécurité ;

Être capable de porter secours en cas d'accident de manutention et de donner l'alerte ;

Remise à niveau des compétences/Recyclage : Selon les besoins de l'entreprise.

Organisation et méthodes d'évaluations

Cette formation est 100% présentielle

Les évaluations sont formatives. Pour que le stagiaire soit validé, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Avoir participé à toutes les phases de la formation (feuille de présence) ;
- Participer activement à la formation (lors des mises en situation pratiques).

**Documents remis aux stagiaires et aux clients**

Livret aide-mémoire stagiaire "gestes et postures" (manutention et mal de dos)
Certificat de réalisation individuel
Copie de la feuille de présence
Renseignement du registre de sécurité

**Coût**

Selon devis ou conditions tarifaires

**Accessibilité et handicap**

Selon protocole de l'entreprise utilisatrice (formation intra-entreprise)
Contacter notre référent handicap à l'adresse suivante :
inclusion-rgpd@alienor-prevention.fr