

GESTES ET POSTURES

Être acteur de la prévention des risques

Réf. :PS/03 bis – V0 – 09/2023

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Devenir acteur de la prévention des risques liés aux postures professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Repérer et diminuer les situations à risque au travail
Utiliser son corps au travail en respectant les règles d'économie d'effort et la gestuelle optimale pour chacun
Utiliser des techniques de prévention adaptées à son environnement de travail

PROGRAMME

Accueil, présentations, tour de table (0h15)

Séquence 1 : Réveil musculaire (0h45)

- Pratique encadrée par le formateur
- Discussion autour de l'intérêt
- Construire un échauffement en rapport avec les spécificités de son activité professionnelle (Réflexion et restitution de groupe)

Séquence 2 : Comprendre l'intérêt de la prévention (0h45)

- Les acteurs de la prévention
- Le cercle vertueux de la prévention
- Repérer les situations à risque dans son activité professionnelle (Travail d'intelligence collective)

Séquence 3 : Comprendre le mode d'emploi du corps pour mieux l'utiliser au quotidien (quiz en équipes, 1h)

- Notions de bases anatomie et de physiologie
- Biomécanique simplifiée adaptée aux situations du quotidien

Séquence 4 : S'évaluer pour prévenir le risque (1h)

- Tests physiques accessibles à tous
- Parcours avec le simulateur de vieillissement



Dates 2026 :

25 mars
13 octobre

Durée

1 jour soit 07 heures

Horaires

9h00-12h30 / 13h30-17h00

Modalité pédagogique

Présentiel

Lieu

Centre de formation Auch
Ou en entreprise

Tarif Intra :

290€ HT par participant
950 € HT (1140 € TTC) pour le groupe en Intra



Public concerné

Toute personne qui souhaite apprendre les bons gestes et les techniques les plus sûres pour manipuler, soulever, porter, déplacer des charges dans les meilleures conditions de sécurité physique

Pré-requis

Aucun

Séquence 5 : Manutention , les grands principes (1h)

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Mise en pratique/ Adaptations possibles

Séquence 6 : Repérer des pistes d'amélioration des situations à risque (1h)

- Mise en situation de travail ou travail d'intelligence collective sur les situations repérées en séquence 2.

Séquence 7 : Diminuer les douleurs et prévenir les blessures : étirements et renforcement en situation de travail en s'appuyant sur les tests de la séquence 4 (1h)

- Les différents types d'exercices
- Lesquels utiliser? Quand? Comment?

Clôture de formation. (0h15)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.



Sanction de la formation

Attestation de formation

PROCÉDURES DE POSITIONNEMENT

Questionnaire ou grille d'auto-positionnement en amont de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques de manutention

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis : Quiz de connaissances et mises en situation
- Evaluation de la Satisfaction Stagiaire : Questionnaire d'Évaluation de la Satisfaction

PROFIL FORMATEUR

Formatrice Kinésithérapeute spécialiste de la prévention