



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 09/04/2021.

## OBJECTIF

Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Etre acteur de la prévention
- Prévenir les troubles musculosquelettiques
- Répondre aux problèmes caractéristiques de chaque poste de travail

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## MODALITÉS D'ACCÈS

Modalités d'accès : plan de développement des compétences, inscription libre

Délais d'accès : nos formations sont accessibles dans un délai moyen de 15 jours

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

En intra-entreprise ou en inter-entreprises

**Tarif** A PARTIR DE 200 €/JOUR/APPRENANT

**Réf.** Gestes & Postures - 14H

**Contact** 0562061167  
commercial@pica-formation.com  
www.pica-consultant.fr

## PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Méthodes : exposés interactifs, mises en situation, étude de cas

Moyens : vidéoprojecteur, paperboard, livrets et outils pédagogiques nécessaires à la formation



Niveau

**Autres formations  
professionnelles continues**



Modalité

**Présentiel**



Effectif par session

**2 mini > 10 maxi**



Durée

**14 heures / 2 jour(s)**



# PROGRAMME

## I Présentation

- Formateur
- Stagiaires
- Attentes des stagiaires/Retours d'expérience

## II Cadre réglementaire

- Textes
- Statistiques
- Principes et mesures de prévention (être acteur de la prévention)

## III Définition des TMS

- Spécificités vues lors de la visite préalable et lors des entretiens
- Anatomie
- Mécanismes d'apparitions
- Conséquences

## IV Prise de conscience corporelle

- Recherche des tensions
- Notion de relâchement musculaire

## V Regard sur les situations de travail rencontrées

- A partir des photos et des vidéos, prise de conscience des postures de travail
- Démonstration et application des bonnes techniques

## VI Les principes de base

- Compréhension, maîtrise et appropriation des différents principes de respiration, de postures et d'étirements

## VII Conclusion de la session

- Bilan
- Questions diverses

# LES PLUS

Adaptation de la formation aux conditions réelles de travail du stagiaire

## INTERVENANT(S)

Formateur référencé Gestes et Postures  
PICA CONSULTANT

## ÉVALUATION

Evaluation à chaud des connaissances  
au cours de la formation  
Evaluation pratique grâce à des mises  
en situation

## ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation