







● Prévention & Santé au Travail · PREV 1

Gestes & Postures au Travail








 Durée	7 heures — 1 journée
 Public visé	Tout salarié exposé aux risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail — industrie, logistique, commerce, santé, BTP
 Prérequis	Aucun
 Modalité	Présentiel — Intra sur site — Sur les postes de travail réels des participants
 Effectif	Jusqu'à 12 participants
 Référentiel	Programme INRS — Code du travail Art. R4541-1 à R4541-11 (manutention manuelle) — Priorité nationale INRS n°1

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Comprendre les mécanismes de la fatigue physique et les facteurs de risque TMS liés aux postures
2. Identifier les mauvaises postures et les gestes dangereux dans son contexte professionnel
3. Adopter les bonnes postures de travail pour la manutention, le travail sur écran, les gestes répétitifs
4. Utiliser les aides techniques disponibles pour réduire les contraintes physiques
5. Participer à l'amélioration ergonomique de son poste de travail

PROGRAMME DE FORMATION

M1	Anatomie fonctionnelle — colonne vertébrale, lombaires, membres supérieurs, zones de fragilité
M2	Analyse des postes — observation des situations de travail réelles des participants
M3	Principes de base — postures correctes en manutention, au bureau, en position debout prolongée
M4	Exercices pratiques — mises en situation sur les postes réels ou simulés
M5	Prévention durable — aides techniques, organisationnelles, participation au DUERP

 Évaluation	Évaluation continue lors des exercices pratiques sur postes de travail — observation des postures adoptées
 Sanction	Attestation nominative de formation — Gestes & Postures au Travail
 Financement	OPCO (plan de développement des compétences) / Prise en charge directe employeur
 Délai d'accès	Délai d'accès : à partir de la signature de la convention de formation, la prestation est organisée dans un délai de 4 semaines en moyenne, selon les disponibilités du commanditaire et du formateur.
 Accessibilité	Adaptation sur demande selon la situation de handicap — Contacter le référent handicap au moins 15 jours avant le début de la formation
 Indicateurs	Taux de satisfaction stagiaires (sur 5) : À venir Taux de participants adoptant de meilleures postures en fin de formation (auto-évaluation) : À venir Nombre de sessions réalisées : À venir
 Tarif	Sur devis — à partir de 450 € HT par session (demi-journée) ou 750 € HT par journée, selon le nombre de participants et le site d'intervention. Contactez-nous pour un devis personnalisé.