

GESTES ET POSTURES



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Une personne formée aux gestes et postures doit être capable d'identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle de charge. Elle doit également analyser et repérer sur son poste de travail les gestes et postures qui peuvent être à l'origine de troubles musculosquelettiques et identifier les différents scénarios accidentels liés à la manutention. Puis elle doit mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants. Afin de sécuriser son activité physique et appliquer les principes d'économie d'effort pour vous protéger.

Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs
- Mises en situations avec cas pratiques

Moyens pédagogiques

- Salle de formation
- Vidéoprojecteur
- PowerPoint
- Exercices de simulation

Durée

7 Heures (1 jour)
En présentiel

Effectif

Groupe de 4 à 10
personnes

Intervenant

Formateur(trice)
Gestes et Postures

Public visé

Toutes personnes
amenées à porter des
charges

Délai d'accès

Entre la demande et la
date de formation :
délai d'un mois est
nécessaire

Prérequis

Savoir parler, lire et
écrire français
Ne pas présenter de
contre-indication au
port des charges

Recyclage

Il est recommandé
d'actualiser les
compétences
obtenus tous les 24
mois



COMPÉTENCES

- Comprendre les limites du corps humain pour accompagner en toute sécurité
- Adapter ses pratiques professionnelles à l'autonomie du bénéficiaire
- Maîtriser les aides techniques associées aux mobilisations de personnes

CONTENU DE LA FORMATION

- Aptitude physique au port de charges
- Acquérir les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'AT-MPLiés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail
- Prévenir des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Connaître les techniques de manutention et savoir les adapter à son poste de travail.

MODALITÉS

Accessibilité

- Locaux accessibles aux personnes en situation d'handicap
- Toutes personnes n'ayant pas de contre-indication au port des charges*

*Réfèrent handicap : Maxence Barthelemy - 06 48 35 89 59
contact@leones-formation.fr

Issue de la formation

- A l'issue de la formation, un Certificat de réalisation Conforme aux modalités du Ministère du Travail, ce certificat est délivré aux personnes ayant suivi la formation dans sa totalité

Modalité d'évaluation

- Evaluation continue

Tarifs

Intra-entreprise

- 930 €
- 4 personnes minimum à 10 personnes
- maximum pour 1 formateur
- 7 heures

Coût de la formation

- Le prix de la formation est donné à titre indicatif, des prises en charges totales ou partielles sont possibles en fonction des financements des entreprises ou de partenaires OPCO*.

*(Opérateurs de Compétences)



**NOUS CONTACTER
LEONES FORMATION**

**contact@leones-formation.fr - www.leones-formation.fr
06 73 55 40 32**

Taux de réussite* 
100%

Taux de satisfaction* 
99,5%

Taux de recommandation* 
99,6%

Participants* 
55

*Taux année 2025

