GESTES ET POSTURES réf : DA4

QHSE

16/12/2025

Résumé

La formation Gestes et Postures apprend aux stagiaires à préserver leur intégrité physique en adaptant leurs mouvements et leurs postures de travail. Elle comprend une partie théorique sur le corps humain et les risques professionnels, et une partie pratique centrée sur l'analyse des postes et la mise en œuvre de gestes corrects dans les situations réelles de travail.

Public et prérequis

Tout salarié concerné par le transport et la manutention manuelle

Les objectifs

- Rechercher l'efficacité et l'économie du mouvement et de l'effort
- Prévenir les risques liés à la manutention manuelle
- Utiliser une méthode afin de limiter la fatigue et diminuer les accidents

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance théorie et pratique
Matériel fourni par l'entreprise :

- gants
- casque
- chaussures de sécurité

Modalité d'évaluation

L'évaluation se fait par observation des gestes réalisés pendant les exercices pratiques, et parfois par questionnaire ou échanges avec le formateur. Elle repose sur l'implication du stagiaire, sa capacité à reproduire les bons gestes, à analyser une situation de travail et à corriger ses postures.

Contenu de la formation

- Enjeux de la prévention des risques
Obligations et responsabilités de l'employeur et des salariés
Enjeux humains et financiers

- Informations générales sur la prévention des accidents du travail
Commentaires de données chiffrées relatives aux accidents de travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique pour cerner l'importance de la problématique (notamment les Maladies Professionnelles du type Troubles Musculo-Squelettiques sont en augmentation, au niveau national, de 20% par an depuis 2002).

- Importance de la prise de conscience et des comportements individuels
C'est la prise de conscience et l'entraînement à changer son comportement qui permettent de changer les mauvaises habitudes (conduites à risques).

RÉFÉRENCE
HSEPSE300141

DURÉE DE LA FORMATION
1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Formation 21-71

• 682 jeunes formés par an
• 291 contrats d'alternance à pourvoir
• 769 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

3 CENTRES en Bourgogne

- Notions d'anatomie et de pathologie

- Anatomie
  Explication de la mécanique humaine (la colonne vertébrale et les disques intervertébraux, les principales articulations).
- Physiologie
  Explication des principes de fonctionnement de la mécanique humaine ; identification des « bons » et des « mauvais » gestes et postures.
- Pathologie
  Détérioration naturelle et provoquée de la mécanique humaine ; pathologies tendineuses (troubles Musculo- Squelettiques), lombalgies.

- Les principes d'organisation du travail
Composantes techniques (choix des matériels, aménagement de l'environnement de travail), méthodologiques (choix des outils et des méthodes de travail), organisationnelles (travail en équipe, organisation des chantiers).

- Les principes de la manutention manuelle
Les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort en situation occasionnelle de port de charge : la charge, la préhension, seul ou à plusieurs, le port de charge, le déplacement avec une charge.

- Exercices pratiques
Nous prévoyons une courte mise en pratique en salle, pour permettre de mettre en œuvre les connaissances acquises : mises en situation de port de charge avec du matériel à prévoir sur place.

- Remontées d'informations
Nous proposons pour chaque groupe de prévoir un temps d'échanges et de remontées des informations.

Suite de parcours et passerelles possibles

Cette formation peut être suivie d'actions complémentaires en ergonomie, en prévention des risques professionnels, ou s'inscrire dans un parcours SST (Sauveteur Secouriste du Travail). Elle peut également faire partie d'une démarche globale de QVT (Qualité de Vie au Travail) ou d'une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

Métiers - Débouchés

La formation Gestes et Postures ne prépare pas à un métier en particulier, mais constitue un complément essentiel à de nombreuses fonctions, notamment dans les secteurs de la logistique, l'industrie, le bâtiment, les services à la personne, ou encore le secteur hospitalier. Elle permet de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS), un enjeu majeur de santé au travail.

Validation et certification

Attestation de fin de formation

Version documentaire

V2-2022