

SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
GP	CASANOVA Charlène	01/01/2020	3	LEA Valérie	07/11/2025

## FORMATION GESTES ET POSTURES



**Durée : 07 Heures réparties sur 1 journée.**



**Obligation réglementaire :**

**Article Code du Travail**

**R.4541-8 : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :**

**. D'une formation sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont**

**Pas exécutées d'une manière techniquement correcte**

**. D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles**



**Nombre de candidats :**

**04 à 12 candidats maximum par session afin de préserver les meilleures conditions d'apprentissage**



**Lieu :**

**. En Présentiel : Organisme de Formation CONVERGENCE FORMATION**

**. En Intra Entreprise**



SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
GP	CASANOVA Charlène	01/01/2020	3	LEA Valérie	07/11/2025

## AVANT PROPOS :

Convergence Formation est agréé à dispenser les formations de Gestes et Postures.

## DESCRIPTION :

Cette formation a pour finalités d'instruire les stagiaires sur les gestes et les postures ergonomiques à adopter dans leurs activités professionnelles quotidiennes afin de prévenir les troubles musculosquelettiques, les accidents de travail et les maladies professionnelles.



### Public et Prérequis

Tout personnel désigné par l'employeur.



### Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour plus d'informations.



### Objectifs

- . Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les Manutentions manuelles
- . Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles
- . Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle minimale dans la Manutention de charges inertes
- . Etudier et appliquer concrètement les principes d'économie sur les postes De travail de l'entreprise.
- . Initier aux techniques d'entretien corporelle



### Délai d'acceptation de la convention d'entrée en formation

Le candidat à la formation bénéficie de 14 jours pour acceptation de sa convention d'entrée en formation.



### Formateurs

Tous les formateurs justifient des compétences et autorisations spécifiques pour intervenir dans la formation Gestes et Postures. Leur expérience et leurs qualifications en matière de prévention et de risques professionnelles sont conformes.

SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
GP	CASANOVA Charlene	01/01/2020	3	LEA Valérie	07/11/2025



## Programme

La formation Gestes et Postures comprend 5 séquences distinctes :

Séquence	Descriptif
<b>Séquence 1</b>	<b>Appréciation du poste de travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Analyse du poste de travail</li> <li>. Evaluation des situations</li> <li>. Prise de conscience de la position de travail</li> </ul>
<b>Séquence 2</b>	<b>Prise de conscience du schéma corporel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Notions d'anatomie</li> <li>. Physiologie et biomécanique du rachis</li> <li>. Déterminants de l'activité physique</li> <li>. Exercices de détente et d'entretien du rachis</li> </ul>
<b>Séquence 3</b>	<b>Principes généraux de manutention</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Démonstration du geste type en manutention de charge</li> <li>. Principes d'économie d'effort</li> <li>. Principes de sécurité physique</li> <li>. Entraînements aux gestes types</li> </ul>
<b>Séquence 4</b>	<b>Application au poste de travail</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réalisation de manutention sur site</li> <li>. Modifications des habitudes</li> <li>. Les gestes à éviter</li> <li>. Aménagements, conseils, en ergonomie du poste de travail</li> <li>. Exercices de détente et d'étirements personnalisés au poste de travail</li> </ul>
<b>Séquence 5</b>	<b>Bilan et évaluation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Test d'évaluation final et analyse des postures</li> <li>. Synthèse et bilan du stage</li> </ul>



## Matériels pédagogiques

Salles équipées d'écrans connectés, rétroprojecteurs et tableau blanc.  
Supports de cours remis aux participants.  
Tout le matériel nécessaire à la formation spécifique.



## Evaluation

Evaluation formative continue par des cas concrets en situation réelle sur les postes de travail



## Obtention de l'attestation de réalisation.

L'obtention de l'attestation de réalisation de la formation ne sera possible que si l'ensemble des modules ont été suivis par le ou la participant(e).