

PROGRAMME FORMATION GESTE ET POSTURE

REF : GESPOST

Contexte et cadre réglementaire

L'évolution de la réglementation en santé et sécurité au travail impose à toute entreprise de sensibiliser ses salariés à la **prévention des risques professionnels** liés à la **manutention manuelle** et aux **postures de travail**.

Cette formation répond aux exigences du **Code du travail (articles R.4541-1 à R.4541-9)** sur la prévention des risques liés aux manutentions et à la réduction des **troubles musculo-squelettiques (TMS)**.

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire.
- Savoir lire et comprendre le français.
- Fournir, si possible avant la formation :
 - le **Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)**,
 - la liste des **accidents ou pathologies liés aux postures** observés dans l'entreprise.

Objectifs de la formation

- Diminuer l'exposition aux **risques professionnels** liés aux gestes et postures.
- **Prévenir l'apparition des TMS** et des lombalgies.
- **Identifier les facteurs de risque** et les pathologies associées.
- **Maîtriser les principes d'ergonomie** et les bonnes pratiques de manutention.
- **Appliquer les gestes et postures adaptés** à son poste de travail.
- **Améliorer les conditions de travail** et contribuer à la démarche de prévention globale de l'entreprise.

Durée

- **7 heures (1 jour)** incluant les évaluations.
- En présentiel, jusqu'à **10 participants maximum**.

Modalité et délai d'accès

- **Formation en présentiel**, en **centre ISTYA** ou sur **site client**.
- **Inscription** possible selon le **calendrier des actions** et sous réserve de places disponibles.
- **Validation sous 48 h** après réception de la demande (selon CGV).

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Alternance **théorique et pratique** : étude de cas, mises en situation réelles.
- Méthodes **actives, démonstratives et participatives** : échanges, observation, corrections posturales.
- Supports pédagogiques :
 - diaporamas, vidéos, fiches INRS, extraits du Code du travail,
 - livret stagiaire papier ou numérique.

ISTYA FORM

249 avenue du 8 mai 1945, les Allées Victoria 83700 Saint Raphaël

SAS au capital de 10 000 euros – SIRET 944 119 874 00013 – NAF 8559A – RCS 944 119 874 Fréjus

Organisme de formation enregistré sous le numéro 93 83 08398 83 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Contact : 07 57 40 60 45 – nsarfati@istyaform.com

- **Matériel technique** : PC, vidéoprojecteur, plateau d'exercices, zone de manutention simulée.

Modalité d'évaluation

- **Pendant la formation** : observation des pratiques, corrections et mises en application.
- **En fin de formation** :
 - QCM d'évaluation théorique,
 - évaluation pratique sur gestes et postures,
 - bilan individuel et collectif.

Accessibilité aux PSH

Formation accessible sous conditions : contacter le référent handicap pour préciser les besoins et les aménagements possibles (adaptation des supports, assistance spécifique, matériel adapté).

Tarifs

- **Intra-entreprise** : 840 € / jour / groupe (hors frais de déplacement).
- **Inter-entreprise** : 195 € / jour / personne (en centre).

Contacts

- Personne à contacter : Vincent PIETRI – 06.62.26.89.83
- Pour toute demande sur la formation, le programme ou l'accessibilité, consulter le référent handicap : Thibaut ASTOFLI – 07.57.40.60.45 – tastofli@istryaform.com

Programme de formation

Accueil et introduction

- Présentation du formateur, des participants et des objectifs.
- Rappel des consignes de sécurité et du règlement intérieur.
- Questionnaire de positionnement / échange sur les situations rencontrées.

Module 1 : Règlementation et responsabilités

- Code du travail – obligations de l'employeur et du salarié.
- Les acteurs de la prévention : Inspection du travail, CARSAT, OPPBTP, Médecine du travail.
- Responsabilités civiles et pénales.
- Statistiques et causes des accidents et TMS.

Module 2 : Prévention des risques et ergonomie

- Principes de prévention : plan de prévention, DUERP.
- Principes d'économie d'effort et d'ergonomie.
- Notions d'anatomie et biomécanique : colonne vertébrale, muscles, tendons.
- Identification des TMS : lombalgies, tendinites, canal carpien, cervicalgies.

Module 3 : Analyse des situations de travail

- Observation des postes réels ou simulés.
- Étude de l'environnement de travail : sols, éclairage, espace, cadence.
- Analyse des gestes et postures adoptés par les participants.
- Propositions d'actions correctives.

Module 4 : Mise en pratique des gestes et postures

- Exercices pratiques : levage, port de charge, postures assises et debout.
- Simulation de manutention sur les postes de travail.
- Entraînement aux bons gestes et adoption des postures correctes.
- Hygiène de vie et entretien physique au travail.

Module 5 : Bilan et évaluation

- QCM de validation.

ISTYA FORM

249 avenue du 8 mai 1945, les Allées Victoria 83700 Saint Raphaël

SAS au capital de 10 000 euros – SIRET 944 119 874 00013 – NAF 8559A – RCS 944 119 874 Fréjus

Organisme de formation enregistré sous le numéro 93 83 08398 83 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Contact : 07 57 40 60 45 – nsarfati@istryaform.com



- Bilan collectif et individuel.
- Remise des attestations de formation.

Informations complémentaires

Validation / CCP

La formation ne correspond pas à un **bloc de compétences RNCP**.

Elle permet l'acquisition de **compétences transversales en prévention des risques professionnels**.

Équivalences

Aucune équivalence directe, mais la formation constitue un **prérequis recommandé** pour les parcours de **Sauveteur Secouriste du Travail (SST)** ou **Prévention des Risques Professionnels (PRAP)**.

Passerelles

- Vers les formations :
 - **PRAP IBC / 2S (INRS)**,
 - **SST – Maintien et Actualisation des Compétences**,
 - **Document Unique – Évaluation des Risques (EVRP)**.

Suite de parcours

- Approfondissement en **ergonomie, sécurité au travail** et **animation de la prévention** (référent sécurité interne).

Débouchés

- Amélioration des conditions de travail, réduction de l'absentéisme.
- Possibilité d'intégrer des missions de **prévention ou de coordination sécurité** en entreprise.

ISTYA FORM

249 avenue du 8 mai 1945, les Allées Victoria 83700 Saint Raphaël

SAS au capital de 10 000 euros – SIRET 944 119 874 00013 – NAF 8559A – RCS 944 119 874 Fréjus

Organisme de formation enregistré sous le numéro 93 83 08398 83 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Contact : 07 57 40 60 45 – nsarfati@istyaform.com