



V5 - Janvier 2026

GESTES ET POSTURES SUR LES POSTES DE TRAVAIL « sous forme d'audit »

Établissement.....

Durée : 6 heures en présentiel (soit 1 journée de 09h00/16h00)

20 à 30 minutes/participant tout en restant sur son poste de travail

Public visé : personnel de l'établissement (8 à 10 participants maximum/jour)

Modalités et délais d'accès : Formations essentiellement intra-entreprise, les modalités et délais sont définis en accord avec l'entreprise cliente

Prérequis : Aucun

Objectif :

- Identifier les risques liés à l'activité physique à partir des connaissances anatomiques et physiologiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de préserver leur capital physique
- Acquérir des connaissances qui permettront de participer à l'amélioration de leur condition de travail et de leur vie quotidienne

Modalités d'évaluation : L'évaluation des compétences acquises est réalisée tout le long de la formation aux travers d'exercices et de mises en situation (évaluation formative)

Méthode pédagogique :

- Expositive, inductive, participative
- Démonstrative puis déductive à travers des mises en situation pratique
- Feed-back

Tarif : 960 Euros HT (non assujetti à la TVA)

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Observation et analyse des différents postes durant leurs tâches de travail
- Guidage et préconisations sur les bonnes postures à adopter en tenant compte des éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles de l'établissement



V5 - Janvier 2026

- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine
 - Techniques gestuelles de base
 - Techniques gestuelles spécifiques liées à la profession
(Aménagement, organisation du poste de travail)
 - Facteurs d'ambiances physiques (éclairage, bruit, température...)
- **Débriefing en fin de formation avec la direction et stratégie à adopter afin de réduire les troubles musculo-squelettiques (30 minutes)**
- **Des préconisations écrites vous seront transmises à l'issue de la formation (sous 1 semaine)**