FICHE FORMATION

Formation continue - Stage | Qualité Hygiène Sécurité Environnement | Santé - Sécurité au travail

Gestes et postures

Développer une compréhension des principes de sécurité, d'économie d'effort et une réflexion et observation sur la méthodologie de travail et l'activité, pour rendre les participants acteurs de la prévention dans l'entreprise.

Informations pratiques

10 Boulevard Edmond Michelet 69008 Lyon

Durée	Nous consulter
Prix	Nous consulter €
N° de référence	QSE_M03 030

Objectif(s) de la formation

Réduire les accidents du travail liés à la manutention manuelle, aux gestes, postures et déplacements
Ouvrir à la correction des postures à risques et des gestes traumatisants. (TMS

Troubles Musculo Squelettiques)
Préserver et améliorer l'intégrité physique par une meilleure gestuelle, afin de diminuer la pénibilité du travail
Identifier les enjeux liés aux positions de travail dans le but de diminuer la fatigue et la survenue d'accidents de la vie professionnelle

Programme

Formation technique et professionnelle

Les enjeux

Les accidents de travail et maladies professionnelles

Enjeux liés à la santé et aux accidents

Les TMS : définition, enjeux, prévention

Le fonctionnement du corps humain

Les principaux éléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur

Squelette, colonne vertébrale, disque intervertébral, articulations, muscles, coude, épaule, poignet…

Les pathologies de l'appareil locomoteur

Lombalgies, hernies, pathologies articulaire…

L'hygiène de vie : nourriture, sommeil, alcool, cigarettes.

Les facteurs de risques

Les principes de manutentions et de postures

Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Le maintien du dos : Fixation de la colonne, tonus musculaire.

La mobilité et la stabilité des membres inférieurs et les points d'appui.

La superposition des centres de gravité (se positionner par rapport à la charge)

Coordination gestuelle (équilibre, mouvement…)

La respiration

L'échauffement : Muscles, dos, jambes, épaules…

La musculation et le renforcement musculaire : Abdominaux, jambes, bras, épaules.

La relaxation :

Le relâchement.

La concentration.

La respiration.

Détection des facteurs de risques d'accidents dans les tâches et les déplacements

Les facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux, environnementaux…

L'identification des facteurs de risques

Manutentions, manipulations, gestes, postures, lié à l'environnement

Les principes ergonomiques du poste de travail (dimensions, accès, …)

La mise en œuvre des actions préventives

Applications pratiques (vie professionnelle et vie quotidienne)

La manutention de charges : lourdes, légères encombrantes, difficiles à saisir, sacs, fûts, caisses, seaux…

La manipulation d'outils, de paquets, …

La position assise (conduite, chaise, fauteuil …)
La position debout, la marche, les escaliers et échelles …
L'aménagement du poste (accès difficile, réglage des équipements …)
Les gestes spécifiques de la profession, de la tâche
La partie pratique de la formation comporte notamment une partie d'observation

La détection, évaluation et prévention des risques liés à la tâche et au poste
Adapter son comportement en fonction des situations de travail

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthode inductive pragmatique basée sur l'expérience des stagiaires
Pédagogie active basée sur des démonstrations pratiques, l'apprentissage de la gestuelle, la mise en application au poste de travail (lorsque la formation se déroule dans vos locaux)
Apports théoriques et pratiques par des exercices
Les exercices pratiques de manutention et de manipulation correspondent à ce que les participants ont à réaliser dans leur travail quotidien.

Compétences visées

Réduire les accidents du travail liés à la manutention manuelle, aux gestes, postures et déplacements
Ouvrir à la correction des postures à risques et des gestes traumatisants. (TMS : Troubles Musculo Squelettiques)
Préserver et améliorer l'intégrité physique par une meilleure gestuelle, afin de diminuer la pénibilité du travail
Identifier les enjeux liés aux positions de travail dans le but de diminuer la fatigue et la survenue d'accidents de la vie professionnelle

Dates de formation

Nous consulter

Chiffres clés

60	**ans d'expérience**
200	**formations continues**
11	**domaines d'expertise**

1er **pôle de formation de l'industrie en Auvergne Rhône-Alpes**

Les points forts de la formation

Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels

Des formations opérationnelles

La pratique représente 50 à 60 % du temps de la formation

Organisation

Statut durant la formation

Stagiaire de la formation professionnelle

Lieux de la formation

10 Boulevard Edmond Michelet 69008 Lyon

Entreprise / Métier concerné

Tout public

Accessibilité & handicap

Démarche accessibilité

Démarche Handicap à l'IRI

Pré-requis & conditions d'admission

Aucun

Validations

Attestation des acquis de formation

Évaluation par des mises en situation professionnelle

Intéressé(e) par cette formation ?

Faire une demande d'information · Consulter la fiche complète en ligne

Document généré le 02/11/2026. Les informations sont susceptibles d'évoluer : la version en ligne fait foi.