

# GESTES ET POSTURES

## PROGRAMME 2025

**Délai d'accès formation : inscription 15 jours avant le début de la formation.**

**Modalité d'accès : entretien téléphonique**

## Objectifs

Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention.

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

### Public Visé

Toute personne appelé à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Pré Requis

Aucun prérequis spécifique

## Parcours pédagogique

### Statistiques des accidents et Accidents du Travail

#### Notion élémentaires d'anatomie:

- Le squelette ( les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
- La musculature
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)
- L'accident de la colonne vertébral

#### Prévention des accidents :

- Les conditions d'utilisation de l'Equipement de Protection Individuelle
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer
- Les positions au poste
- Notions d'ergonomie

#### Application pratiques :

- Etude d'un poste de travail
- Principes de sécurité et d'économie d'efforts

#### Prise de conscience du personnel :

- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
- Les déterminants de l'activité physique

## Objectifs pédagogiques

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort pour diminuer les risques d'accidents dorsolombaires sur les lieux de travail.

## Méthodes mobilisées

CTFPA - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 73 31 00647 31

Version : GESTPOST1J-20250113

Formation présentielle :  
Alternance de théorie et de pratique.  
Etude de cas.  
Mise en situation

## Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur qualifié et expérimenté

## Méthodes d'évaluation

- Fiche d'évaluation.
- Attestation de formation.
- Evaluation et mise en situation pour évaluer l'aptitude à travailler en sécurité .

Nombre de stagiaire formé : 8  
Taux de satisfaction 2023 : 8

## Modalités d'accessibilité handicap

Avant toute entrée en formation, l'entreprise doit informer le CTFPA de la présence d'une personne en situation de handicap, à minima 15 jours avant le début de l'action de formation.

Le cas échéant, le CTFPA aura le délai suffisant pour vérifier sa capacité d'accueil en fonction du type de handicap et pourra orienter l'entreprise vers des organismes spécialisés dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

## Tarifs (net de taxes)

Inter (Par Stagiaire) : **272.00 €**  
Intra (Par Jour) : **Nous consulter**

## Effectifs

De 4 à 10 Personnes

CTFPA - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 73 31 00647 31

Version : GESTPOST1J-20250113