

## FORMATION AUX GESTES ET POSTURES SÉCURITAIRES

**Durée**

De 2 à 7  
heures

**Lieu**

Intra

**Groupe**

De 2 à 10 personnes

**Tarif**

Sur devis

### ■ Prérequis

Aucun

### ■ Public concerné

Salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment et du commerce, qui ont, dans leur activité, une part importante d'activité ou de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations.

### ■ Objectifs de la formation

- Connaitre et appliquer les comportements gestuels et posturaux les plus rationnels à leur poste de travail
- Participer à la recherche de solutions ergonomiques

### ■ Compétences visées

- Les accidents du travail et maladies professionnelles liées à l'activité physique
- Anatomie des articulations et de la colonne vertébrale
- Identification du mécanisme d'apparition des pathologies articulaires et du dos
- L'impact du stress sur les articulations
- Les règles de base d'une bonne ergonomie au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur postures et ports de charges inertes

### ■ Méthodes pédagogiques

Exposés interactifs/ Démonstrations pratiques / Possibilité de mises en situations in situ

### ■ Moyens pédagogiques

- Ordinateur
- Vidéo projecteur
- 1 caisse avec poignées
- 1 caisse sans poignées
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées

## FORMATION AUX GESTES ET POSTURES SÉCURITAIRES

### ■ Organisation de la formation

De 2 heures à 7 heures en présentiel en fonction du besoin et de l'organisation de l'entreprise

### ■ Modalités d'évaluation

Evaluation formative via des QUIZZ et des mises en pratique gestuelles

### ■ Sanction

Attestation de fin de formation

### ■ Modalités et délais d'accès

A définir

### ■ Maintien et actualisation des compétences

A définir

### ■ Formation accessible aux personnes handicapées

Oui

### ■ Qualification des formateurs

Formateurs qualifiés en Gestes et Postures Sécuritaires au Travail

Programme conforme aux exigences du Code du Travail - Art.R4541-1 à R4541-10

### Nous contacter



CROIX BLANCHE PRÉVENTION

10 boulevard Tisseron – 13014 Marseille

Tél : 09 78 08 25 15 – [www.croixblancheprévention.com](http://www.croixblancheprévention.com)