



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION GESTES & POSTURES

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) représentent la première cause de maladie professionnelle en France. Ils touchent tous les secteurs d'activité et peuvent être évités grâce à une bonne connaissance des gestes adaptés et à une sensibilisation des salariés aux postures à adopter au quotidien.

Cette formation vise à prévenir les risques liés à la manutention manuelle, aux postures prolongées ou répétitives, et à favoriser un comportement préventif dans le cadre professionnel.

La formation « GESTES ET POSTURES » est une obligation légale pour les entreprises ayant des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (Article R4141-2 du code du travail)

Public visé :

Cette formation s'adresse à tout salarié exerçant une activité physique y compris dans le secteur tertiaire (bureautique)

Prérequis :

Aucun pré-requis

Durée :

3h30 en présentiel

Nombre de participants :

- Minimum : 2 personnes
- Maximum : 10 personnes

Intervenant :

Formateur PRAP IBC / 2S certifié par l'INRS

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09-12-2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Objectifs :

- Être capable d'acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures au travail et limiter les risques d'accident ou de maladie professionnelle
- Être capable de prendre conscience des risques et savoir les analyser
- Être capable de participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail

Démarche Pédagogique :

Apports théoriques, échanges interactifs, analyses de situations professionnelles, démonstrations pratiques et mises en situation concrètes sur les gestes et postures adaptés.

Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis tout au long de la formation.

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer d'une attestation individuelle de formation.

Références Réglementaires :

- **Article L4121-1 à L4121-5 :**
Obligation générale de l'employeur de garantir la sécurité et de protéger la santé physique et mentale des travailleurs.
- **Article R4541-1 à R4541-9 :**
Réglementation relative à la **manutention manuelle** de charges. L'employeur doit éviter le recours à la manutention manuelle ou, à défaut, prendre des mesures d'organisation appropriées pour limiter les efforts physiques.

Maintien des Connaissances :

Il est conseillé de renouveler la formation tous les 2 ans.

Un recyclage peut également être envisagé en cas de postes à risques (manutention fréquente, antécédents d'accidents liés aux postures), de réorganisation significative du travail, ou suite à un accident de travail ou au signalement de troubles musculo-squelettiques (TMS).

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap :

Contactez M. HURIER Greg, à l'adresse suivante ghformation@outlook.fr, en cas de besoin d'un accompagnement spécifique lié à l'accessibilité.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE - 06 59 37 59 35 - ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09-12-2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Programme :

- **Formation Théorique**
 - Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
 - Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
 - Aspect réglementaire
 - Evolution des lésions.
- **Formation Pratique**
 - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
 - Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09-12-2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076