



# Gestes et Postures



## Formation des Gestes et Postures au Travail Maîtriser les bonnes postures

### Objectif

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier.
- Diminuer les risques d'accidents et maladies professionnelles liés aux activités physiques.
- Participer à améliorer les conditions du travail pour éviter et prévenir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

### Conditions d'accès

Aucun pré-requis

### Public concerné

Tout public, occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques (dorso-lombaire, articulaire...).

### Nombre de participants

De 4 minimum à 10 maximum pour un formateur

### Durée

Minimum 7 heures (4 heures de généralité + 3 heures adaptée à l'Emploi)

### Validation de la formation

Une attestation de formation **Gestes et Postures - Maîtriser les bonnes postures au Travail** sera remise aux personnes ayant suivi la totalité des modules et participer aux exercices pratiques.



**Attitude BaseZen  
Institut**

Responsable Projets et  
Ingénierie en Formation

Professionnel de Santé

Soigneur Sportif

Formateur de Formateurs en  
Sauvetage-Secourisme du  
Travail

✓ **ICPF**  
Certification **CNEFOP**  
Ingénieur en formation Agréé

✓ **ICPF**  
Certification **CNEFOP**  
Formateur Agréé



1

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU  
TRAVAIL

2

ANALYSE DES RISQUES

3

TECHNIQUES  
GESTUELLES

4

ATTITUDES AUX POSTES  
DE TRAVAIL

5

PRÉVENIR LES  
RISQUES A SON POSTE  
DE TRAVAIL



**Attitude BaseZen Institut**  
Formation, Conseil et Accompagnement  
Déclaration d'activité enregistré sous le N° 75640422264  
SIRET: 830 615 704 00012 - Code APE: 8559B  
attitude@basezen.fr  
<https://www.basezen.fr>  
07 56 99 57 84





# PROGRAMME PEDAGOGIQUE GESTES ET POSTURES

## Formation des Gestes et Postures au Travail

### Maitriser les bonnes postures



## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS

La formation s'appuie sur des méthodes pédagogiques (expositive, interactive et active) ainsi que des études de cas issues de l'expérience professionnelle et des mises en situations pédagogiques simulées sous forme d'exercice pratiques.

Les matériels techniques et pédagogiques sont conformes et adaptés à la formation:

- Matériels pédagogiques
- Matériels de simulation

Le formateur est qualifié Formateur de Formateurs Sauveteur-Secouriste du Travail. Il est également un Professionnel de Santé et Soigneur Sportif.

## CONTENUE DE LA FORMATION

### Notions des risques et contexte réglementaire

- ◆ Connaissance en réglementation liée aux gestes et postures au travail: Hygiène et sécurité
- ◆ Notions des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- ◆ Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- ◆ Synthèses des statistiques d'Accidents du Travail et Maladies Professionnelles en France

### Techniques gestuelles et attitudes aux postes de travail

- ◆ Comprendre le fonctionnement du corps humain: Notions d'anatomie et de physiologie
- ◆ Connaître les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, articulations,...)
- ◆ Mise en évidence des risques potentiels d'accident (osseux, musculaires, articulaires)
- ◆ Notions de bases des différentes techniques et bonnes postures (déplacer une charge lourde, positionner son écran d'ordinateur, régler son fauteuil,...)
- ◆ Savoir se protéger et s'équiper: Notions échauffements, étirements, gestes de premiers secours, ...

### Prévenir les risques à son poste de travail

- ◆ Approche et principe de l'ergonomie
- ◆ Elaborer un diagnostic de ses pratiques: Recenser ses habitudes et réflexes
- ◆ Analyses et propositions d'aménagement de son poste de travail



Attitude BaseZen Institut  
Formation, Conseil et Accompagnement  
Déclaration d'activité enregistré sous le N° 75640422264  
SIRET: 830 615 704 00012 - Code APE: 8559B  
attitude@basezen.fr  
<https://www.basezen.fr>  
07 56 99 57 84

ICPF  
Certification CNEFOP  
Ingénieur en Formation Agréé

ICPF  
Certification CNEFOP  
Formateur Agréé

