



# Programme de formation

## Formation Gestes et Postures



GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>

## OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Comprendre le fonctionnement du corps humain

Notions de base sur la colonne vertébrale, les articulations, les muscles

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)  
Réduire les risques de

Apprendre les bons gestes au quotidien

Adapter sa posture à son poste de travail

Améliorer le confort et la qualité de vie au travail  
Moins de fatigue, moins, plus d'efficacité

Réduire les accidents du travail et l'absentéisme

### Modalité Pédagogique

Méthodes pédagogiques : Études de marchés, études de cas clients, mise en situation sur des cas pratiques sur la situation du client.

Gilets alarme et buzzer, grâce à cet outil, les manutentionnaires et salariés prendront rapidement conscience de leur posture dans l'espace, la fréquence des TMS dorsaux lombaires sera réduite considérablement et employeurs comme employés en tireront des bénéfices lors des formations.

Création de vidéo des employés sur le poste de travail ou photo, afin d'étudier les mauvaises postures.

Accessibilité : Merci de nous contacter pour toute demande d'aménagement spécifique pour personnes en situation d'handicap. Nous nous efforcerons de répondre au mieux à votre besoin.

## Programme

### 1) Avant la formation

Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès.

### Santé et sécurité au travail et code du travail

#### Les obligations du dirigeant....

#### 1. Formation Théorique

Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,  
Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention,  
Aspect réglementaire,  
Notion d'anatomie du corps humain et de physiologie appliquée,  
Notions d'effort et de fatigue,  
Evolution des lésions.

#### 2. Formation pratique

Principe d'économie d'effort,  
Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,  
Choix des prises,  
Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),  
Les postures de travail,  
Approche de l'organisation du poste de travail si possible sur le site de l'entreprise.

### Fin de formation.

**Evaluation :** À l'issue de la formation (sous forme de QCM ou d'études de cas),

**Attestation validation des acquis**

**Attestation de Fin de formation**

**Lieux :** Inter ou Intra.

**Prérequis :** Aucun

**Niveau exigé :** Débutant.

**Public concerné :** Tout salarié de l'entreprise et toute personne exposée à des contraintes physiques dans le cadre de son activité professionnelle

1 jour (07 heures) Initiale

1 ½ journée (3h30) recyclage

Tous les deux ans

**Horaire :**

09h00 à 12h30/ 13h30 à 17h00

**Stagiaires :** 4 à 12 personnes.

**Formateur :** IPRP

**Tarif :** Sur demande de devis.

**Modalités et délais d'accès :**

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention a bien été signée.

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours+.

### A l'issue de cette formation l'apprenant sera capable de:

**Analyser** les risques de sa situation de travail (poids, distance, encombrement).

**Adopter** les principes de sécurité physique (dos droit, bras tendus, appuis larges).

**Utiliser** la force des jambes pour soulever des charges sans solliciter les vertèbres.

**Aménager** son poste pour limiter les gestes répétitifs et les postures contraignantes.

**Détecter** les signes de fatigue musculaire pour prévenir l'apparition de TMS.

Date 09/01 /2026 / N° de version 2026/1

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>