

# Gestes et postures

[ Cette formation est accessible aux travailleurs d'ESAT ]

Il est important de connaître les gestes et les postures pour éviter de se faire mal, ou de faire mal aux autres, ou encore, de se fatiguer inutilement.

Cette formation va également apprendre les règles de prévention pour éviter d'avoir un trouble musculo-squelettique (TMS)

## Objectifs

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Connaitre les principales parties de son corps et leur fonctionnement
- Constater si l'organisation de son poste de travail est adaptée à sa santé physique
- Repérer les risques de son travail sur son corps
- Appliquer les règles de sécurité et de prévention pour éviter de se faire mal

## Durée

- 18 heures réparties en 3 jours consécutifs

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Formation en présentiel avec une partie théorique et une partie principalement pratique

## Evaluation des acquis

- Quizz en fin de formation

## Public

- Toute personne qui porte des charges
- Toute personne qui répète souvent les mêmes gestes dans le travail
- Toute personne qui travaille dans la même position, sans bouger

## Pré-requis

- Aucun

## Nombre de stagiaires

- 8 personnes maximum

## Contenu de la formation

Un réveil musculaire pour tous

### Partie théorique :

- Le Fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.
- Les facteurs de risques et de sollicitations.
- Analyses des situations à risques.
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention.
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort

### Partie pratique :

Analyses des photos référentes et vidéos sur postes de travail ou analyses des postes de travail en réel

- Retour d'expériences et partages d'informations.
- Analyses des situations réelles de travail à risques liées à l'activité physique et analyses des causes d'exposition.
- Applications des règles de sécurité et d'économie d'effort lors des techniques de lever, pousser, porter, déplacer, manipuler et déposer des charges inertes.

## Intervenant(s)

### Véronique CADIS

Formatrice spécialisée en prévention des risques professionnels (Prap2S/IBC)  
Ergonome

## Tarifs

- Individuel : nous consulter
- Groupe : 3345€

## Dates

- 23-24-25/02/2026

## Modalités et délais d'accès

- Sur inscription, nous contacter

## Lieu

- Dans nos locaux ou dans vos locaux

## Accès aux personnes en situation de handicap

Pour toute précision sur cette formation, contacter notre référent handicap (coordonnées bas de page)