



FORMATION EN PRÉSENTIEL

GESTES ET POSTURES +.

Dernière mise à jour le 20/07/2026.

OBJECTIF

Formation à destination des salariés ayant dans leur travail une part importante d'activité 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...) qui peut nuire à leur santé (lombalgies, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être acteur de la prévention des risques professionnels de son métier
- Identifier ce qui peut nuire à sa santé
- Observer et analyser une situation de travail
- Proposer des solutions ou des améliorations dans son activité
- Être capable de mettre en œuvre les Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort

Tarif

nous consulter

Réf.

Prev13

Contact

0297611182
contact@poleformation.bzh
<https://www.poleformation.bzh/>

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés de tous secteurs d'activité volontaires ou désignés par l'employeur

PRÉ-REQUIS

- Maîtrise de la langue française (lue, parlée, écrite), connaissance des opérations mathématiques de base.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Présentiel

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Salle équipée / études et analyses de postes de travail



Niveau

Autres formations
professionnelles continues



Modalité

Présentiel



Effectif par session

4 mini > 10 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)

Des aménagements pédagogiques et organisationnels peuvent être mis en place, en fonction des besoins exprimés, afin de garantir l'accessibilité de la formation à tous.



PROGRAMME

Prévention

- Situer son rôle d'acteur de la prévention dans sa structure
- Identifier les situations dangereuses liées à ses activités professionnelles, ses lieux de travail, ses déplacements
- Repérer les situations à risques liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au corps humain
- Agir et réagir lors d'une exposition à une situation dangereuse : mettre en place les premières mesures de correction
- Informer la personne aidée ou l'entourage familial des situations dangereuses identifiées et proposer une solution simple pour une approche partagée
- Alerter la hiérarchie
- Mettre en place des méthodes de travail sécurisantes pour l'opérateur
- Participer à la démarche de prévention de mon établissement

LES PLUS

Les analyses réalisées en amont de la formation dans l'entreprise permettent aux apprenants d'initier des propositions d'améliorations en relation avec leurs problématiques quotidiennes.

INTERVENANT(S)

Formateur PRAP certifié INRS

ÉVALUATION

Tests théorique et pratique

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation