

Formation PR-03 – Gestes et postures - Préserver son corps dans les situations de travail du quotidien



Tout salarié exposé à des manutentions manuelles, des postures contraignantes ou des gestes répétitifs.

Industrie, logistique, services, collectivités, etc.



Aucun prérequis



Intra-entreprise présentiel

7 heures

(1 journée ou 2 x 3h30)

1 480 € HT / groupe (4 à 10 pers.)*

Inter-entreprises présentiel

7 heures

880 € HT / personne

Individuel présentiel

1 470 € HT *

(tarif sur la base de 12 heures)

Contenu et durée adaptés à vos besoins

* Frais de déplacement inclus jusqu'à 30 km



Comprendre les sollicitations de son corps et adopter des pratiques adaptées à son activité pour prévenir les douleurs, limiter les risques liés aux manutentions et préserver durablement sa santé au travail.

Le bon geste, c'est d'abord celui qui évite de se mettre en difficulté

Objectifs pédagogiques

- Identifier les situations de travail susceptibles de générer fatigue, douleurs ou TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Comprendre les principes permettant de réduire les sollicitations physiques dans son activité
- Adopter des gestes, postures et techniques de manutention adaptés aux situations

Compétences visées

1. Repérer les situations sollicitant fortement le corps dans son activité
 2. Identifier les facteurs pouvant favoriser l'apparition de douleurs ou de TMS
 3. Adapter ses gestes, ses postures et son environnement de travail pour réduire les sollicitations
 4. Mettre en œuvre les principes de manutention adaptés aux charges et aux situations
- Observer → comprendre → adapter → pratiquer.

Programme

Comprendre les sollicitations du corps au travail

Repères simples sur le fonctionnement du corps et les TMS
Efforts, répétitivité, postures contraignantes et récupération
Identifier les premiers signaux d'alerte

Repérer les situations à risque dans son activité

Observer les gestes, postures et manutentions
Identifier les facteurs qui augmentent les sollicitations
Rechercher les possibilités d'amélioration

Adopter des gestes et postures adaptés

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Porter, déplacer, pousser, tirer et déposer une charge
S'entraîner à partir de situations proches du travail réel

Les plus de l'intervention

Une formation essentiellement pratique, basée sur les situations de travail
Des exercices et entraînements pour expérimenter et corriger ses pratiques
Mise en pratique à partir des activités et contraintes réelles de l'entreprise
Observation → expérimentation → ajustement → appropriation



Evaluation des acquis

Les compétences sont évaluées tout au long de la formation au travers des exercices, analyses de situations et mises en pratique. QCM en fin de formation également



[Selma Benhamou](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV)



Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com