

Sensibilisation aux gestes et postures

Version 3 - 2026

Durée : 3.50 heures (0.50 jour(s))

Profils des stagiaires

- Tout salarié dont le travail implique régulièrement la manutention de charges, l'exécution de gestes précis ou répétitifs et les postures à risques

Prérequis

- Aucun

Délai d'accès

2 semaines

Prix

Nous consulter

Accessibilité aux personnes handicapées

Si des apprenants sont en situation de handicap, merci de nous en avvertir afin de prévoir les aménagements adaptés.

Coordonnées du Référent Handicap : Mathieu HUOT-LOURADOUR (Tél. : 09 72 35 50 31 ; Email : info@devhom.com)

Objectifs pédagogiques

- Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Contenu de la formation

- Anatomie :
 - Fonctionnement et atteintes de la colonne vertébrale
 - Fonctionnement et atteintes d'une articulation mobile
- Les amplitudes articulaires
- Les 9 principes de prévention
- Les règles à respecter :
 - Favoriser le travail dans les zones de préhension
 - Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner
 - Assurer son équilibre
 - Fixer la colonne vertébrale
 - Privilégier des zones de rangement
 - Travailler de préférence avec les bras en traction simple
 - Utiliser des points d'appui
 - Utiliser le poids et l'élan
 - Utiliser la poussée
 - Utiliser la force des jambes
 - Assurer la prise des mains
- Le travail sur écran : ajustement d'un plan de travail réglable en hauteur

Devhom FORMATION

Organisme de formation spécialisé en santé et sécurité au travail

Pour nous contacter :

☎ 09 72 35 50 31

✉ info@devhom.com

🌐 devhom.com

📄 [Demander un devis](#)

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'un certificat de compétence en lien avec la spécialité enseignée (certificat de formateur aux gestes et postures, prévention des TMS ou PRAP).

Moyens pédagogiques et techniques

- Moyens mis à disposition par LE CLIENT : salle de formation équipée ; accès aux postes de travail avec charges à manutentionner
- Moyens minimum mis à disposition par L'INTERVENANT : ordinateur ; vidéoprojecteur
- Support formateur projeté
- Fourniture du dépliant "GESTES ET POSTURES" (Editions MEDIAPREV) à chaque apprenant
- Exposés théoriques
- Démonstrations
- Ateliers d'apprentissage

Résultats attendus à l'issue de la formation

Attestation individuelle de formation.

Modalité d'obtention

Participation à l'intégralité de la sensibilisation.

Devhom FORMATION

Organisme de formation spécialisé en santé et sécurité au travail

Pour nous contacter :

☎ 09 72 35 50 31

✉ info@devhom.com

🌐 devhom.com

📄 [Demander un devis](#)