ACCESS FORMATION

CONSEIL ET FORMATION
SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel, en groupe, avec alternance d'apports théoriques courts et d'ateliers pratiques. Mise en situation sur les gestes du quotidien et/ou sur le poste de travail afin d'ancrer les bons réflexes.

Utilisation du matériel représentatif de l'activité (charges usuelles, bacs/cartons, zones de prise et de dépose, aménagements de poste).

FORMATEUR

Formateur expert du domaine de l'ergonomie au travail

Délai d'accès

En moyenne sous 15 jours

ACCESSIBILITÉ PSH

Formation accessible aux PSH.
Référent : Maxime LANGLAIS
02 98 90 30 24
contact@accessformation.pro
Adaptations possibles (supports, temps, matériel). Contactez-nous avant inscription.

PROG-G&P MàJ 15/09/2026

FORMATION

GESTES ET POSTURES

Nombre d'apprenants	Durée de la formation	Recyclage conseillé
1 minimum – 12 maximum	**4 heures**	1 an

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter les gestes et postures adaptés à son poste de travail
- Proposer des améliorations pour réduire les contraintes

CONTENU DE LA FORMATION

Accueil / Présentations

- Objectifs, attentes, rappel des enjeux (TMS, accidents, fatigue)
- Situations à risque : port de charges, gestes répétitifs, postures prolongées, contraintes environnementales
- Conséquences et signaux d'alerte (douleurs, fatigue, gêne)
- Principes clés : stabilité, appuis, distance charge/corps, orientation du regard, organisation du geste
- Règles simples pour limiter les contraintes (préparation, trajectoire, anticipation)

Pratique

- Techniques de prise/dépose/portage
- Pousser/tracter, manutention à deux, utilisation des aides disponibles
- Ajustements rapides de poste (hauteurs, zones d'atteinte, rangement)
- Mises en situation (cas concrets de l'entreprise)
- Identification de pistes d'amélioration : organisation, implantation, aides à la manutention, rangement, micro-pauses…

ÉVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation est réalisée par le formateur à l'aide d'une grille d'évaluation des compétences. Les résultats sont transmis à l'employeur.

VALIDATION DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, un certificat de réalisation est remis au stagiaire.

Le candidat apposera sa signature à chaque demi-journée sur le document d'émargement fourni par le formateur

TARIF DE LA FORMATION

Tarif sur devis : nous contacter

Référent pédagogique : Maxime LANGLAIS

SARL ACCESS FORMATION – 24 rue Kerbleiz 29900 Concarneau
Tél : 02 98 90 30 24 – Mail : contact@accessformation.pro
Siren : 943 563 866