



FORMATION GESTES ET POSTURES

OBJECTIF

- ✓ Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise.
- ✓ Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humains.
- ✓ Détecter les risques d'atteintes à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.
- ✓ Être capable de manipuler sans risque d'atteinte à sa santé.

POPULATION CIBLE

Service de livraison, le personnel de réception marchandise, le personnel logistique, les techniciens et la force de vente.

DUREE

1 jour.

191 Grande Rue – 69640 DENICE - T : 04.74.07.83.99 / P : 06.24.63.47.90
E-mail : vdupayage@energieconseil.net - web : www.energieconseil.net



CONTENU

La journée est axée sur 3 points principaux :

- Intérêt stratégique pour le personnel, l'entreprise et le client.
- Interprétation des gestes quotidiens.
- Utilisation du matériel.

La formation repose sur 50% de théorie et 50% de pratique.

Programme :

1/PRESENTATION : 1 heure 30

- Du formateur, des participants & présentation des objectifs.
- Des attentes des participants.
- Eléments statistiques relatifs aux AT/MP (Accident du Travail et Maladie Professionnelle).

2/PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL : 2 heures 30

- Notions d'anatomie.
- Pathologies les plus fréquentes.

3/PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION : 1 heure 30

- Geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- Principes de sécurité physique.

4/APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL : 1 heure 30

- Réalisation de manutention sur le site.
- Modification des habitudes.
- Les gestes à éviter.

5/BILAN : 30 minutes

- Conclusion de la journée.



Thèmes abordés lors de la journée :

1/ Présentation :

- ✓ Définition d'Accident du travail et de maladie professionnelle.
- ✓ Statistiques des accidents et maladie au niveau national et au niveau du secteur d'activité de l'entreprise.
- ✓ Estimation pour l'entreprise et le personnel des préjudices humains et économiques.

2/ Prise en conscience du schéma corporel :

- ✓ Localisation des différentes parties du squelette.
- ✓ Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation.
- ✓ Anatomie du membre supérieure.
- ✓ Description de la musculature et de son fonctionnement.
- ✓ La colonne vertébrale et ses zones charnières (cervico-thoracique et lombo-sacrée).

- ✓ Les dommages qui affectent la colonne vertébrale.
- ✓ Les dommages qui affectent le membre supérieur.
- ✓ Caractéristiques du travail musculaire.

3 et 4/ Travail sur des cas concrets de manutention dans l'entreprise avec correctif si besoin des habitudes.

Possibilité de fournir aux participants un livret à la fin de la journée rappelant les grands principes abordés lors de la journée.



INFORMATION DIVERS

Tarif sur demande, Délais d'accès 1 mois.

Contact : V. DUPAYAGE : P : 06.24.63.47.90

Accessibilité handicapée.

Formation en présentiel ou distanciel avec contenu power-point, vidéos.

Pas de prérequis, Mise à jour 01/01/2026.

Test d'évaluation individuel en fin de journée avec suivi à 3 mois.

Taux de satisfaction sur 2025 : 4,72/5 selon questionnaire d'évaluation individuel.