



# GESTES ET POSTURES DE SECURITE

## Option « Prévention des TMS »



### FORMAPREV87

Carole REQUENA  
(Formatrice « Gestes et  
Postures de sécurité »)  
Tel : 06.30.41.02.37  
formaprev87@gmail.com  
www.formaprev87.fr

**DUREE : 7H**

**LIEU :  
INTRA ENTREPRISE  
UNIQUEMENT**

**PUBLIC :  
TOUS SALARIES**

**EFFECTIF :  
10 MAXIMUM**

**PRE-REQUIS :  
AVOIR SES EPI**

**COUT :  
600€ HT/ JOUR**



### ➤ PREAMBULE : TEXTE REGLEMENTAIRE

#### Article R4541-8 du code du travail

*L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :*

*1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;*

*2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.*

### ➤ OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention (CT R4541-8)

### ➤ DEROULEMENT DE LA SESSION

#### ▪ Théorie

Accidents de travail dus à la manutention et aux chutes  
Analyses de situations à risques  
Notions d'anatomie et principes biomécaniques  
Prévention des troubles musculosquelettiques  
Les principes d'économie d'efforts  
Répartition des charges  
Vidéos et autres supports

#### ▪ Pratique

Etudes de postes in situ  
Technique de levage et de transport de charge  
Exercices pratiques de levage et gestion d'énergie

### ➤ DOCUMENTS REMIS :

Chaque salarié se verra remettre un livret récapitulatif de la session ainsi qu'une attestation de fin de formation aux gestes et postures.