



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Option « Prévention des TMS »



FORMAPREV87

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

N° Siret : 519 479 091 00026

DUREE : 7H

**LIEU :
INTRA ENTREPRISE
UNIQUEMENT**

**PUBLIC :
TOUS SALARIES**

**EFFECTIF :
4 à 10 MAXIMUM**

**PRE-REQUIS :
AVOIR SES EPI**

**COUT :
650€/ GROUPE**

**DELAI D'ACCES :
21 JOURS**

➤ 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 EN PRESENTIEL

▪ 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 (parcours évalués sur poste)

➤ DOCUMENTS REMIS ET EVALUATION :

Chaque salarié se verra remettre une attestation d'assiduité ainsi qu'une attestation de fin de formation aux gestes et postures.