

## PROGRAMME DE FORMATION

### Gestes et postures

**Durée de la formation :**  
7 heures

**Modalités et délai d'accès à la formation :**

Admission après entretien,  
Délai d'accès : environ 15 jours  
à réception des documents  
contractuels signés

**Rythme :**  
Sur mesure

**Format :**  
En présentiel

**Formacode :**  
• 31776 – Geste et posture

**Lieu de formation :**  
ISEAH FC  
Metz – 20 rue Joséphine Caye  
57070 METZ  
Ou dans vos locaux

**Nombre de participant(s) :**  
De 1 à 10 participants

**Prérequis :**  
Savoir lire, écrire et  
comprendre le français.

**Public visé :**  
Tout salarié exposé à la  
manutention, la manipulation  
de charges ou à des postures  
contraignantes.

**Profil de l'intervenant :**  
Formateur(trice) audité(e) par  
nos soins afin d'évaluer ses  
compétences

**Objectifs de la formation & compétences visées :**

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux ports de charges.
- Comprendre le fonctionnement du corps et des contraintes musculo-squelettiques.
- Adopter les gestes corrects lors du port, déplacement et manipulation de charges.
- Ajuster son environnement de travail pour réduire la fatigue et les contraintes.
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en situation professionnelle.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques au quotidien pour préserver sa santé.

**Modalités d'évaluation :**

- Évaluation diagnostique en début de formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours (exercices, cas pratiques)
- Évaluation finale : test reprenant l'ensemble des compétences visées
- Critère d'atteinte des objectifs : validation des acquis  $\geq 75\%$
- Attestation de formation délivrée en fin de parcours
- Test des prérequis et des acquis

**Modalités de suivi et d'exécution de la formation :**

- Convocation envoyée avant la formation précisant les modalités de déroulement
- Contrôle de la présence via émargement ou équivalent
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Certificat de réalisation et/ou attestation mentionnant objectifs, nature, durée et résultats des évaluations
- Enquête de satisfaction globale à l'issue de la formation

**Méthodes pédagogiques / techniques / d'encadrement mobilisées :**

- Pédagogie active et participative : jeux de rôles, simulations, discussions
- Supports de cours adaptés + exercices pratiques
- Assistance technique et pédagogique au 07.88.79.31.16

**Passerelles / Suite de parcours :**

SST initial, SST MAC, Préparation au CACES<sup>®</sup> R485, Préparation au CACES<sup>®</sup> R489, Habilitation électrique H0 B0V.

**Débouchés :**

Salariés travaillant en manutention, opérateurs logistiques, préparateurs de commandes, agents de production, métiers nécessitant le port de charges et la prévention des TMS.

**Accessibilité aux personnes handicapées :**

ISEAH FC s'engage à étudier toutes les adaptations nécessaires aux besoins des personnes en situation de handicap, qu'ils soient pédagogiques, matériels ou organisationnels (sur demande par mail à l'adresse [fc@iseah.fr](mailto:fc@iseah.fr) ou au 07.88.79.31.16).

## CONTENU DE LA FORMATION

### Gestes et postures

#### BLOC 1

##### **Sensibilisation à la prévention**

- Enjeux santé & sécurité au travail
- Statistiques et risques professionnels
- Cadre réglementaire & obligations employeur/salarié
- Notions de prévention primaire / secondaire / tertiaire

#### BLOC 2

##### **Comprendre son corps & les TMS**

- Anatomie fonctionnelle : colonne, articulations, muscles
- Contraintes biomécaniques : effort, torsion, compression
- Origines des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Signes de fatigue et d'alerte

#### BLOC 3

##### **Gestes & techniques de port de charges**

- Principes du bon geste
- Techniques de levage, manutention & traction
- Adaptation aux différents types de charges
- Exercices pratiques et mises en situation

#### BLOC 4

##### **Analyse du poste & aménagement**

- Observation des situations de travail
- Optimisation de l'ergonomie du poste
- Bons réflexes pour limiter les contraintes

#### BLOC 5

##### **Intégration des bonnes pratiques**

- Rituels corporels simples (échauffements / étirements)
- Auto-évaluation et prise de conscience
- Mise en place d'un plan d'action individuel