

SÉCURITÉ ET PRÉVENTION DES RISQUES

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL ET PRÉVENTION DES TMS



Voie d'accès

☒ Formation continue

Éligible au CPF

☐ Oui

☒ Non

PUBLIC

- Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Entrée possible en fonction de la demande
- Effectif minimum de 4 personnes et 10 personnes maximum
- Inscription possible toute l'année selon le calendrier en cours

OBJECTIFS

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail

DURÉE

- 1 journée : 7h

TARIFS

- **Tarif inter** : 250€ net de taxe par personne
- **Tarif intra** : nous consulter

MÉTHODES & MOYENS MOBILISÉS

Cette formation est animée par un formateur expert certifié par l'INRS.

Méthodes transmissives et interrogatives :

- Alternance de contenus théoriques et méthodologiques, échange d'expériences
- Cas pratiques et mises en situation

Remise d'un support pédagogique pendant la formation.

Contact

FORMATION CONTINUE
fc.ccivf@campus120.cci.fr
05 49 37 44 68

Lieux de formation

Site de Poitiers

CCI de la Vienne - Campus 120
120 rue du Porteau
86000 Poitiers

Site de Montmorillon

Immeuble Eco espace
70 rue de la Concise
86500 Montmorillon

Site de Loudun

Espace formation
1 avenue de la Coopération
86200 Loudun



**Taux de satisfaction
en 2025**

99 %



**Nombre de formés
en 2025**

90

PROGRAMME & CONTENU

I- La mécanique humaine

- Notions d'anatomie : muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux
- Déclinaison des troubles musculosquelettiques : pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires
- Notions d'efforts et de fatigue

II- Les principes de manutention manuelle

- Statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles liées à la manutention
- Principe d'économie d'effort
- Lever et porter des charges
- Rechercher l'équilibre
- Le choix des prises
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

III- Applications

- Manipulation, déplacement de différentes charges utilisées dans l'entreprise
- Organisation de la zone de travail
- Auto-évaluation des postures

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Contrôle de la progression et du développement des connaissances et des compétences acquises conformément aux objectifs visés tout au long de la formation.
- Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur. Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.
- Délivrance d'une attestation de formation.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos établissements sont engagés dans une démarche de progrès pour l'accessibilité des centres de formation, en collaboration avec le Centre Ressource Formation Handicap. Pour connaître la faisabilité de votre projet de formation, contactez directement notre référent handicap :

referent-handicap@campus120.cci.fr

- Une expérience de +45ans dans la formation et un réseau riche de +1000 entreprises partenaires
- Un accompagnement dans vos recherches d'entreprises
- Des salles de cours équipées selon les spécialités : laboratoire, cuisine, restaurant, bar, boutique...
- Un site convivial de 6 hectares, avec parking, gymnase, hébergement, restauration

