



SEC010

FORMATION GESTES ET POSTURES



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés interactifs
- Démonstrations pratiques
- Projections de situation et proposition de solution en adéquation avec le métier des stagiaires



PROGRAMME

- Les statistiques en termes d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Le mécanisme d'apparition du dommage
- Les techniques de musculation douce préconisées par les professionnels de santé
- Les techniques du lever-porter de charge
- Les principes d'aménagement des postes de travail

FINANCEMENT

OPCO, Région Grand-Est,
France Travail, Direct, sous
condition d'éligibilité

TARIF

Sur demande, selon condition d'exécution.

RÈGLEMENTATION

Article L4121-1, Article L4121-2,
Article L4121-3 du Code du
travail



PUBLIC
4 à 10 personnes



PRÉREQUIS
Aucun



DURÉE
4h



OBJECTIFS DE FORMATION

- Connaître les risques liés aux gestes et postures de travail
- Repérer, dans son poste de travail, les gestes et postures sources de troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Connaître et adapter les techniques préconisées en matière de sécurité physique et d'économie d'effort, afin de se protéger
- Assurer une maintenance efficace en toute sécurité



INTERVENANT

Formateur dynamique en
prévention, gestes et postures.



VALIDATION

Une **attestation** est délivrée au stagiaire qui a participé activement à l'intégralité de la formation et a fait l'objet d'une évaluation favorable.

Recyclage : vivement conseillé
tous les 24 mois.

Consignation **offerte** dans votre
registre de sécurité.



BON A SAVOIR ! Cette formation ne délivre pas le certificat PRAP
« Prévention des Risques liés à l'Activité Physique ».



LIFE SECUR'
Formation



<http://lifeseur-formation.fr>



LIFE SECUR'
Formation

Votre sécurité,
Notre priorité



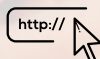
07 69 25 38 87



06 12 58 58 11




contact@lifeseur-formation.fr



http://lifeseur-formation.fr



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie suivante : ACTIONS DE FORMATION



**Sapeurs-Pompiers
du Haut-Rhin**



**Particuliers Employeurs
& Emplois à Domicile**

■ UN SECTEUR QUI COMPTE ■

Siège Social : 51A rue de Galfingue 68990 Heimsbrunn

SARL au capital social de 1000€ • SIRET : 891 565 400 00019 • Déclaration d'activité enregistrée sous
le numéro 44680308168 auprès du préfet de région GRAND EST

V14-11.2025 © LifeSecur' Formation