Gestes et postures

QHSE

23/11/2026

Public et prérequis

Toute personne susceptible d'être confrontée aux problèmes de gestes et postures au travail.

Aucun

Les objectifs

- Expliquer le "Mal de dos" aux participants
- Etre capable de soulever, manipuler et transporter sans risque dorso-lombaire, différentes charges
- Faire connaître la pratique pour sauvegarder la "santé du dos"

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

- Séquences Vidéo
- Démonstrations commentées avec agrès
- Exercices pratiques sur les situations aux postes de travail

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

Les activités physiques dans l'activité de travail

- Les activités perceptibles, mentales et physiques,
- Définitions de base : danger, risques, accident de travail, accident de trajet, maladie professionnelle,
- Les statistiques (nationales et de l'entreprise) des A.T. et M.P. liées à l'activité physique dans l'activité de travail,
- Préjudices humains et économiques pour l'entreprise et pour le salarié : (le coût humain, le coût direct, le coût indirect)

Le fonctionnement du corps humain

- La colonne vertébrale :
- Les principales atteintes à la santé relatives au travail musculaire dynamique et travail musculaire statique
- Les membres supérieurs TMS : cou, épaule, coude, poignet et doigts
- Les facteurs agissants sur la santé :
- Les facteurs aggravants des TMS (membres supérieurs et dos)
- Les facteurs de risques biomécaniques

Les éléments qui déterminent les gestes et postures de travail

- Prévention : Les principes généraux de prévention – Les éléments déterminants de l'activité physique
- Les différents postes de travail

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

4 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + afpi

• 1300 Jeunes formés par an
• 600 contrats d'alternance à pourvoir
• 750 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES
dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

- La manutention manuelle de charges – Aspects réglementaires
- Les principes de base de manutention manuelle et d'économie d'effort
- Les équipements de protection individuelle

Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

- Formulation d'hypothèses, recherche de pistes d'amélioration concernant le poste de travail des salariés stagiaires en tenant compte de tout ce qu'ils auront appris précédemment pour maîtriser le risque et le transformer en agissant sur :
- La conception des produits
- L'organisation de la production
- L'organisation du travail
- Le poste et l'espace de travail
- Mise en forme des propositions d'améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour le lever-porter-déposer occasionnel de charges

- Exercices d'application des principes de base de manutention manuelle et d'économie d'effort sur les postes de travail (avec votre accord) ou en salle de formation avec différents objets à manutentionner

Suivi des actions dans le temps (à court, moyen ou long terme).

Modalité d'évaluation

- Synthèse des analyses des situations de travail des participants (validation collective)
- Pistes d'amélioration proposées présentées devant la direction
- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l'exécution de l'action se fait par :

- L'émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- Fiche d'évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3