

## FORMATION EN PRÉSENTIEL

# GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 20/08/2021.

### OBJECTIF

La formation GP permet d'acquérir les bonnes pratiques en matière de gestes et postures afin de diminuer les risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques

### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Être capable d'analyser sa situation de travail
- Maîtriser les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

### PUBLIC CONCERNÉ

Ensemble du personnel

### MODALITÉS D'ACCÈS

Pour les formations en intra-entreprise, les délais d'accès sont estimés à 5 semaines. Renseignement et inscription auprès du secrétariat : [contact@werisk.fr](mailto:contact@werisk.fr)

### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formation se déroule dans vos locaux

Tarif

Nous consulter

Réf.

GP

Contact

0771842428  
[Conseiller@werisk.fr](mailto:Conseiller@werisk.fr)  
[www.werisk.fr](http://www.werisk.fr)

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap Une étude des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation

### MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Exposés interactifs - Discussions de groupe - Démonstrations - Exercices pratiques - Etudes de cas



Niveau

**Autres formations  
professionnelles continues**



Modalité

**Présentiel**



Effectif par session

**2 mini > 10 maxi**



Durée

**7 heures / 1 jour(s)**

# PROGRAMME

---

## THEORIE

Les enjeux de la démarche

Anatomie :

Le fonctionnement du corps humain, ses limites

Physiopathologie :

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur

Les facteurs de risques

Les principes d'ergonomie

Les principes de sécurité et d'économie d'effort

Le travail sur écran

Analyser sa situation de travail

Proposer des améliorations de sa situation de travail

## PRATIQUE

Initiation aux méthodes de manutention de charges

Application sur les postes de travail des salariés

Mise en situation

Retrouvez toutes les informations et les statistiques en suivant le lien : <https://www.werisk.fr/prevention/>

---

### INTERVENANT(S)

Formateur Gestes et Postures

---

### ÉVALUATION

Évaluation Pratique Sommative, Évaluation  
Théorique

---

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation