



Programme de formation

Gestes et postures en 4h

Référence : 202515

Durée :

4 Heures

Nombre de participants :

3 à 8 personnes

Contact :

**Mme Stéphanie MERLAT-
LOUCHART**

Consultante en Prévention
Santé et Sécurité au travail

Espace Prévôté
6, Rue de la Prévôté
78550 HOUDAN

07 61 44 51 08

Stephany.formation@gmail.com

<http://pacprev.fr>

*Pacprev s'adapte aux besoins
spécifiques de tous. N'hésitez
pas à signaler vos besoins à
l'inscription*



**Besoin d'informations ?
Contactez-nous !**

Objectifs :

- Comprendre les principes de base des Troubles Musculosquelettique
- Identifier les situations à risque dans les activités de son secteur
- Adopter des postures et des gestes adaptés lors des manutentions de charges
- Mettre en place des bonnes pratiques au quotidien pour préserver sa santé

Public : personne travaillant au contact de charges lourdes ou postures contraignantes

Prérequis : aucun

Programme :

- Définir les besoins liés à l'activité des participants
- Sensibiliser aux risques de troubles musculosquelettique (TMS) et aux limites du corps humain
- Identifier les situations à risque dans son activité et les analyser
- Principes d'aide à la manutention
- Mise en situation pratiques et apprentissage des gestes
- Synthèse et évaluation des acquis

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Supports visuels (photos, vidéos, fiches repères).
- Mise en situation sur le matériel habituel (si possible dans la structure)
- Adaptation au poste et à l'environnement réel des participants

Evaluation : QCM fin de formation sur les notions abordées