



ALPES FORMATIONS

# FORMATION GESTES ET POSTURES

## OBJECTIFS

- Appréhender les notions élémentaires de manutention et TMS dans la prévention des risques
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

## PROGRAMME

### IMPORTANCE DES GESTES ET POSTURES ADÉQUATS

#### BASES D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- Principes fondamentaux de la biomécanique du corps humain
- Effets des mauvaises postures sur la santé et le bien-être
- Rôle de l'ergonomie dans la prévention des troubles musculosquelettiques

#### ANALYSE DES POSTES DE TRAVAIL

- Évaluation des postes de travail et identification des risques
- Aménagements ergonomiques au poste de travail
- Utilisation des équipements de protection individuelle

#### TECHNIQUES DE LEVAGE ET DE MANUTENTION

- Méthodes de levage correctes pour prévenir les blessures au dos
- Utilisation des outils et des équipements appropriés
- Techniques de manutention sécuritaires pour différents objets

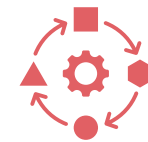
#### ÉTIREMENTS ET EXERCICES

- Séances d'étirements pour préparer le corps aux activités physiques
- Exercices pour renforcer les muscles et améliorer la flexibilité
- Techniques de relaxation pour réduire le stress et la tension musculaire



### PUBLIC

Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour ( 7 heures )



### VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION GESTES ET POSTURES

## BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

- Adopter de bonnes postures lors des activités quotidiennes
- Prévention des troubles musculosquelettiques au travail et à la maison
- Intégration des principes d'ergonomie dans les gestes et postures

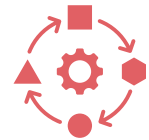
## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Etude de cas
- Mise en pratique
- Étirements et exercices
- Bonnes pratiques à adopter



### PUBLIC

Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour ( 7 heures )



### VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE