



La formation Gestes & Postures est obligatoire pour tout salarié ayant à manipuler des charges lors de ses missions.

La formation se déroulera avec une partie théorique suivi de plusieurs mises en situation afin que vos salariés comprennent au mieux les attitudes à adopter !

## GESTES & POSTURES

### FINANCEMENT POSSIBLE PAR L'OPCO



**Durée :** 5h (évaluations incluses)



**Tarif :** 600 € HT / demi-journée\*

\*Ce tarif comprend : la formation dans vos locaux, pour un groupe de 10 stagiaires maximum et l'ensemble des activités pédagogiques prévues. Il ne comprend pas les frais de déplacements et d'hébergement du formateur. Demander un devis. ~ Financements possibles par l'OPCO : nous contacter.



**Public concerné :** Personnel permanent pratiquant une activité nécessitant de la manutention manuelle de charges. Groupe de 10 stagiaires maximum.



#### Prérequis :

- Aucun prérequis
- Évaluation de positionnement avant le démarrage de la formation afin d'adapter le contenu de la formation si nécessaire.



#### Objectifs :

- Connaître le fonctionnement et les limites du corps humain pour comprendre les risques liés aux gestes et postures de travail.
- Appliquer le principe de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adapter ses gestes et postures lors de manutentions manuelles.
- Observer son poste de travail pour participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.



- Formation en présentiel, sur site de l'entreprise.  
*Personnes en situation de handicap : nous contacter.*



#### Modalités d'évaluation :

- Au cours et jusqu'à la fin de la formation, le formateur évalue les stagiaires à l'aide d'un questionnaire sur la base des compétences à acquérir, et d'une mise en situation au poste de travail afin de valider les acquis de chaque stagiaire.
- Attestation de formation et des compétences.



Prise de contact projet :  
Mathilde CORBET  
06 33 27 56 07  
[mcorbet@octafood.fr](mailto:mcorbet@octafood.fr)



Prise de contact devis :  
Antoine RAVEROT  
07 84 32 94 19  
[araverot@octafood.fr](mailto:araverot@octafood.fr)



Formatrice - Conseil :  
Isabelle GAUDIN  
06 37 32 94 75  
[jgaudin@octafood.fr](mailto:jgaudin@octafood.fr)



764 route du beaujolais,  
69220 Lancié  
04 28 39 03 00  
[www.octafood.fr](http://www.octafood.fr)

25/04/2022



## GESTES & POSTURES

### FINANCEMENT POSSIBLE PAR L'OPCO



#### Méthodes pédagogiques :

- Formations théoriques ~ utilisation de différents supports pédagogiques : diaporama, vidéo. Formation en présentiel.
- L'animation s'appuie sur des cas de l'entreprise. La transposition des acquis en situation professionnelle est facilitée par un travail sur les cas concrets des participants.
- Besoins spécifiques : charges inertes (caisse, carton, seau, bidon, et tout autre objet en lien avec les activités de l'entreprise).
- Photos poste de travail pour échanges avec les stagiaires.



#### Programme de formation :

##### Une partie « théorique »

- Démarche de la prévention des risques
- Accident du travail et maladie professionnelle : statistiques, notion de danger, risques
- Définition des TMS
- Introduction au fonctionnement du corps humain et de ses différentes atteintes
- Limites du corps humain
- Facteurs aggravants
- Observation de son activité de travail et des manutentions : posture de travail assis, travail sur écran, conduite, tirer-pousser

##### Une partie « pratique »

- Exercice sur le principe de sécurité physique et d'économie d'effort : découverte, échauffement
- Port de charges présentes dans l'activité, mise en situation sur le poste de travail
- Échange sur les différents postes de travail des participants (photos).

*Les stagiaires auront un support de formation.*



Prise de contact projet :  
Mathilde CORBET  
06 33 27 56 07  
[mcorbet@octafood.fr](mailto:mcorbet@octafood.fr)



Prise de contact devis :  
Antoine RAVEROT  
07 84 32 94 19  
[araverot@octafood.fr](mailto:araverot@octafood.fr)



Formatrice - Conseil :  
Isabelle GAUDIN  
06 37 32 94 75  
[jgaudin@octafood.fr](mailto:jgaudin@octafood.fr)



764 route du beaujolais,  
69220 Lancié  
04 28 39 03 00  
[www.octafood.fr](http://www.octafood.fr)

25/04/2022