



# PROGRAMME DE FORMATION

(Mise à jour le 01/03/2023)

## GESTES ET POSTURES

### Partie Théorique

#### →Présentation (15min)

- Identification des besoins des stagiaires

#### →Connaissance du corps humain (45min)

- Fonctionnement de l'anatomie
- Connaissances des Facteurs de risque

#### →Les Principes de sécurité et d'économie d'effort (45min)

- Exercices d'échauffement des articulations
- Exercices de lever-porter-déposer

### Partie Pratique

#### →Analyse des facteurs de risques présents dans le poste occupé (1h30)

- Repérage des situations pouvant nuire à la santé
- Analyse des opérations de transport manuel

#### → La mise en situation pratique (4h)

- Accompagnement des stagiaires dans les travaux du quotidien
- Évaluation pratique

**REFERENCE :**  
GEPO1

**DUREE:**  
7 heures  
(1 jour)

**PUBLIC VISE:**  
Toute personne  
appelée à  
manipuler des  
charges

**Tarif :**  
795€ HT

**PRE REQUIS:**  
Ne pas avoir de  
contre indication  
médicale au port des  
charges

**MOYENS  
PEDAGOGIQUES:**  
Exposés et exercices  
pratiques :  
manutention de  
charges diverses -  
Maquette squelette,  
vidéos et outil digital  
sur tablettes

**Modalités  
d'évaluation :**  
Mise en pratique

**Délai accès  
formation :**  
Démarrage de la  
formation au minimum  
1 mois après la  
signature du contrat  
avec un délai de  
rétractation de 11  
jours ouvrés

### **OBJECTIFS :**

- Identifier les besoins des stagiaires en matière de prévention des risques et d'ergonomie
- Comprendre les bases de l'anatomie humaine et les facteurs de risque liés aux activités professionnelles
- Assimiler les principes de sécurité et d'économie d'effort dans le cadre des tâches physiques

**PAGE:**  
1/1