

Gestes et postures

Prévenir les risques liés à l'activité physique



DURÉE

3 h

EFFECTIF

12 personnes max.

FORMAT

Présentiel

OBJECTIFS

- Identifier les risques liés aux efforts, aux gestes répétitifs et aux postures.
- Préparer une manutention et utiliser les aides disponibles.
- Adapter ses gestes et son poste ; signaler les risques et proposer des améliorations.

AU PROGRAMME

- Atteintes à la santé, accidents et maladies professionnelles : enjeux humains et économiques.
- Fonctionnement du corps et limites ; dos, articulations et troubles musculosquelettiques.
- Facteurs biomécaniques, psychosociaux et environnementaux ; fatigue visuelle.
- Économie d'effort, manutention de charges, travail statique et applications au poste.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Présentation illustrée, démonstrations, exercices individuels et collectifs avec charges et matériel adapté à l'activité.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Évaluation des connaissances au début et en fin de formation ; observation des gestes durant les exercices. Attestation de formation remise aux participants.

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés effectuant des manutentions, des gestes répétitifs ou travaillant dans des postures prolongées.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.
Aptitude physique adaptée aux exercices recommandée par LIFEA.

LIEU

En intra-entreprise.

REPÈRE RÉGLEMENTAIRE

La manutention manuelle nécessite une information et une formation pratique adaptées aux risques. Le format de 3 h est une modalité LIFEA.

[Consulter la référence officielle](#)

INSCRIPTION · MODALITÉS LIFEA

Demande par courriel, échange préalable et transmission des éléments nécessaires à la convention. Inscription au moins 3 jours avant la session, sous réserve des places et de validation des conditions d'accès.

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Adaptations étudiées après analyse des besoins : rythme, supports et exercices. Pour préparer votre accueil et joindre le référent handicap : **contact@lifea-formation.fr**.

Un besoin, une inscription ?

contact@lifea-formation.fr