Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

Gestes et Postures (GP)

OBJECTIFS

La formation GP a pour objectif d'identifier les risques liés aux gestes et postures de travail. Elle permettra de savoir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures pour enfin appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salariés ayant une activité nécessitant des manutentions de charges inertes ou des manipulations de personnes à mobilité réduite. Session de **4 à 10** personnes maximum.

VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

PRÉ-REQUIS

Accessible à tous.

TARIF

700 € la session de formation.

DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
7h00 de face à face pédagogique.

DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

Théorie :

- Les statistiques liées aux atteintes sur la santé de l'activité physique professionnelle ;
- Les enjeux de la prévention ;
- Les notions d'anatomie pour comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites ;
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences ;
- les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique

Pratique :

- Exercices pratiques sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- Échange sur les postes de travail des participants.

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage.