

GESTES ET POSTURES

Durée & Format

Durée : 3 heures et 30 minutes

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre [site Internet](#)

Tarif public inter : Consulter notre [site Internet](#)

Public visé

Tout public.

Prérequis

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Identifier **leurs propres situations à risque**
- Corriger immédiatement leurs **gestes et postures**
- Appliquer des **techniques de manutention sécurisées**
- Mettre en place des **actions simples de prévention** au poste de travail

Programme et déroulement

Accueil & cadrage express – 15 min

Objectif : lancer rapidement la dynamique terrain

- Présentation rapide
- Recueil des postes occupés et contraintes physiques
- Objectifs concrets de la séance
- Rappel très synthétique du cadre prévention (sans théorie lourde)

Méthode : échange oral + questions ciblées

Le corps en action : comprendre pour mieux bouger – 30 min

(Théorie)

- Rôle de la colonne vertébrale (démonstration postures OK / KO)
- Zones du corps les plus sollicitées selon les métiers présents
- Pourquoi certaines postures font mal (mise en situation immédiate)

Méthode : démonstrations + ressentis corporels

Identifier les situations à risque sur SON poste – 30 min

100 % concret

- Analyse des gestes quotidiens des stagiaires
- Repérage des mauvaises habitudes (port de charge, torsions, gestes répétitifs)
- Signaux d'alerte : douleurs, fatigue, raideurs

Méthode : échanges + observation terrain / photos / schémas simples



Gestes et postures adaptés – 1h30 (cœur de la formation)

Techniques de manutention sécurisées – 45 min

- Soulever / porter une charge
- Pousser / tirer
- Adapter son positionnement au poids et à l'environnement

Corrections individuelles systématiques

Postures de travail – 30 min

- Travail debout
- Travail assis
- Travail en hauteur ou au sol

Mise en situation selon les postes réels des participants

Mise en pratique métier – 15 min

- Simulation de situations professionnelles
- Ajustements personnalisés

Méthode : démonstrations + pratique guidée + feedback immédiat

Échauffements & étirements utiles au quotidien – 30 min

- Pourquoi s'échauffer avant le travail
- Exercices simples (avant / pendant / après)
- Routine courte et réaliste à refaire seul

Méthode : pratique collective, mémorisation par le mouvement

Plan d'action & conclusion – 15 min

- Ce que je change dès demain
- 2 à 3 bonnes pratiques à retenir
- Échanges, questions
- Évaluation orale rapide des acquis

Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation se déroule en présentiel avec :

- 1 ordinateur
- 1 vidéoprojecteur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse

- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)