

# GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

**Voie d'accès** Formation Continue

Éligible au CPF

 OUI NON**Public**

- Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail

**Pré-requis**

- Aucun pré-requis pour cette formation

**Modalités et délais d'accès**

- Entrée possible en fonction de la demande – Effectif minimum de 4 personnes et 10 personnes maximum
- Inscriptions possibles toute l'année selon le calendrier en cours et le délai d'acceptation des financeurs

**Objectifs**

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail

**Durée**

- 1 Journée : 7 heures

**Tarifs de la formation**

- Salarié : à partir de 250€ NET de taxe par personne
- Autre public : nous consulter

**Contact**

FORMATION CONTINUE  
fc.ccivf@campus120.cci.fr  
05 49 37 44 68

**Lieux de la formation****Site de Poitiers**

CCi de la Vienne - Campus 120  
120 rue du Porteau  
86000 Poitiers

**Site de Loudun**

Espace Formation  
1 avenue de la coopération  
86200 Loudun

**Site de Montmorillon**

Immeuble Eco espace  
70 rue de la concise  
86500 Montmorillon



Taux de  
satisfaction 2024

**100 %**



Nombre  
de formés 2024

**23**

## Programme & Contenu

### La mécanique humaine

- Notions d'anatomie : muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux
- Déclinaison des troubles musculosquelettiques : pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires
- Notions d'efforts et de fatigue

### Les principes de manutention manuelle

- Statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles liées à la manutention

- Principe d'économie d'effort
- Lever et porter des charges
- Rechercher l'équilibre
- Le choix des prises
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

### Applications

- Manipulation, déplacement de différentes charges utilisées dans l'entreprise
- Organisation de la zone de travail
- Auto-évaluation des postures

## Méthodes et moyens mobilisés

- Démonstrations, exercices pratiques et mises en situations
- Méthodes transmissives et interrogatives : supports visuels et écrits, études de cas.

## Modalités d'évaluations

- Formation non certifiante
- Les connaissances sont évaluées au fil des mises en pratique conformément aux objectifs visés
- Délivrance d'une attestation de formation



Cofinancé par  
l'Union Européenne



## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos établissements sont engagés dans une démarche de progrès pour l'accessibilité des centres de formation, en collaboration avec le Centre Ressource Formation Handicap. Pour connaître la faisabilité de votre projet de formation, contactez directement notre référent handicap : [referent-handicap@campus120.cci.fr](mailto:referent-handicap@campus120.cci.fr)

- Une expérience de +30 ans dans la formation et de connexion avec les entreprises de la Vienne
- Un accompagnement dans vos recherches d'entreprises
- Des salles de cours équipées selon les spécialités : laboratoire, cuisine, restaurant, bar, boutique...
- Un site convivial de 6 hectares, avec parking, gymnase, espaces verts, restauration ...

**CCI de la Vienne - CAMPUS 120**  
120 rue du Porteau - 86000 POITIERS  
Tél : 05 49 37 44 50

CCI Vienne - Service communication

SIREN 188 600 035

Ne pas jeter sur la voie publique

Document non contractuel

Mise à jour : 18 septembre 2024