

GESTES ET POSTURES

Santé et Sécurité au Travail

Dans le cadre du Plan de Développement des Compétences

Enregistré à la DREETS en qualité d'IPRP sous le N° 2022011731005



AT CONSULTING
31 Allée du Camp de
Catis 31840 SEILH

07 88 29 44 59
05 36 09 07 00

www.atconsulting.fr

SAS au Capital Social
de 12000€

N° Siret : 88526472100014

Code APE/NAF : 7022Z

N° déclaration d'activité :
76 31 10973 31

Responsable de Formation :

Arnaud SELLIER
arnaud.sellier@atconsulting.fr
07 88 29 44 59



DUREE :

3,5 heures en présentiel en
inter ou intra-entreprise (4 à
10 personnes maxi).



DELAI D'ACCESS :

1 mois



TARIF :

A partir de 500 € H.T. en intra,
A partir de 125 € H.T./stagiaire
en inter.



DOMAINE DE FORMATION :

300 - Spécialités plurivalentes des services.

315 r - Ressources humaines, Gestion du personnel, Gestion de l'emploi, Contrôle et Prévention

100 - Formations générales



OBJECTIFS :

Développer la connaissance des risques dorsolombaires et leur prévention via la mise en œuvre de techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail.

Dernière mise à jour : 20/05/2026



RÉSULTATS ATTENDUS :

Être capable d'appréhender des risques dorsolombaires et leur prévention

Être capable de mettre en œuvre les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail pour réduire la fréquence des accidents,

Réduire la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles



PROGRAMME DE FORMATION :

1 - Sensibilisation aux risques liés à la manutention manuelle

2 - Accident du travail et maladie professionnelle

3 - Réglementation et principes généraux de la prévention

4 - Notion d'anatomie et physiologie

5 - Lésions et évolutions des pathologies

6 - Principe d'économie d'effort

7 - Postures lors de manipulations de charges

8 - Postures au poste de travail



Nous vous proposons également les formations suivantes :

Santé et Sécurité au Travail : Référent en Santé et Sécurité au Travail, Sauveteurs Secouristes du Travail, Incendie, Autorisation d'Intervention à Proximité des Réseaux.

NOS PREOCCUPATIONS

VOTRE SATISFACTION / VOTRE REUSSITE



PUBLIC

Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou le transport de charges.

Toute personne ayant à effectuer des gestes répétitifs,

PRÉREQUIS

Aucun.

HANDICAP

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures de personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations (locaux, méthodes pédagogiques, matériel nécessaire,...) aux situations pouvant se présenter. Dans ce cas, nous contacter.