Gestes et postures au travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1905506F — Mise à jour : 26 janvier 2026

Organisme responsable : **PSIF**

Présentation de la formation

Objectifs

- Adopter les bons gestes et postures au poste de travail

Aptitude/Compétences

- Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique pertinents en fonction de la situation
- Porter un regard critique sur la situation de travail d'un point de vue de l'applicabilité des principes de base
- Proposer toute idée d'amélioration d'aménagement du poste de travail
- Évaluer les risques liés à l'activité physique aux postes de travail

Programme

Programme théorique

- Les accidents du travail, bien les comprendre pour mieux les éviter : définitions/Statistiques/Responsabilités/9 principes généraux de prévention/La tarification/Les coûts directs et indirects.
- L'anatomie et la pathologie de l'appareil locomoteur.
- Les Troubles musculo-squelettiques (TMS) : définitions/Statistiques/Répartition par secteur d'activité/Facteurs de risque.
- L'hygiène de vie
- Les principes de bases en manutention et posture au travail
- Notions d'ergonomie et d'aménagement du poste de travail

Programme pratique

- Identifier les bonnes pratiques pour bien commencer une journée de travail : les échauffements/La préparation de son poste de travail
- Comprendre quelle posture et quel geste adopter en fonction des postes de travail : analyse/Mise en situation au poste de travail/Échanges autour des bonnes pratiques/Atelier d'exercices pratiques
- Proposer des axes d'amélioration
- Organiser la fin d'une journée de travail : le rangement de son poste de travail/Les étirements

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2182517S	Présentiel	Pleudihen-sur-Rance	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1905506F