Gestes et postures

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26208068F — Mise à jour : 28 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Analyser dans son poste de travail les bonnes et mauvaises postures par rapport aux différentes missions ;
- Pouvoir cibler les tâches qui entraînent un effort inutile ou démesuré ;
- Mise en pratique des points vus en formation pour économiser ses efforts et travailler en toute sécurité.

Programme

Module 1

- Éléments qui déterminent les gestes et postures de travail ;
- Les activités physiques dans l'activité du travail ;
- Éléments statistiques de l'entreprise ;
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.

Module 2

- Identification des pistes d'amélioration des situations de travail ;
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'effort) ;
- Exercices d'application sur différents objets.

Module 3

- Synthèse et pistes d'amélioration ;
- Prévenir les risques liés aux manutentions en situation habituelle ;
- Principes de base d'aménagement des postes.

Module 4

- Rappel sur les aménagements prévus ou réalisés sur les différents postes ;
- Révision des principes de base en manutention physique ;
- Bilan sur l'interprétation de l'apprenant mis en rapport avec son activité.

Certifications préparées et métiers visés

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

Métiers associés

N1105 — Manutention manuelle de charges

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2290009S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26208068F