

## Sécurité et formations transversales

# Gestes et postures : appliquer les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail

Certification réglementaire - Attestation de formation -

### Public / Statut\*

#### Salariés dans le cadre :

- D'un contrat de transition professionnelle
- Du plan de développement des compétences

#### Demandsurs d'emploi

### Durée

Initiale : 7h00 (1 jour)  
Recyclage : 3h30 (1/2 journée)

### Modalités et délais d'accès

#### Entrées et sorties permanentes

(en fonction des dates de certification et des places disponibles).

### Tarifs

Sur demande suivant le statut du demandeur, du financeur et de la durée.

### Rythme de l'alternance

#### Formation :

Initiale : 7h00 (1 jour)  
Recyclage : 3h30 (1/2 journée)

### Modalités d'évaluations

Certificat de réalisation

\* Sous réserve que soient réunies les conditions nécessaires à la mise en place et/ou la prise en charge de la formation.

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap :  
Veuillez nous contacter directement afin d'étudier la mise en place de mesures spécifiques pour suivre la formation.

### Prérequis

Comprendre, lire, écrire et parler le français

### Objectifs de la formation

Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et les maladies professionnelles liées aux activités physiques, et de participer ainsi à l'amélioration des conditions de travail. Bien utiliser les moyens de manutention mis à disposition.

### Contenu de la formation

#### PARTIE THÉORIQUE

Définitions des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, troubles musculosquelettiques (TMS)  
Notions d'anatomie et de physiologie  
Explication des quatre principales lésions relatives aux disques intervertébraux et des autres problèmes articulaires

#### PARTIE PRATIQUE

Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes  
Analyses des postes de travail et des risques liés à l'activité

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative, active, démonstrative et expérientielle  
Formation mixte (présentiel et distanciel)

### Moyens pédagogiques

Plateaux techniques  
Salles de cours  
Centre de ressources  
Supports pédagogiques

Cette formation est proposée sur les villes suivantes :

## **GRENOBLE**

---

Tél : 04 76 23 06 19

Email : [grenoble@compagnonsdutourdefrance.org](mailto:grenoble@compagnonsdutourdefrance.org)

15 avenue de Grugliasco

38130 - ECHIROLLES

## **LYON**

---

Tél : 04 78 53 22 00

Email : [lyon@compagnonsdutourdefrance.org](mailto:lyon@compagnonsdutourdefrance.org)

49, rue Feuillat

69003 - LYON