ACTION PRÉVENTIVE FORMATIONS
FORMATIONS EN ENTREPRISES, ORGANISATIONS ET STRUCTURES MÉDICO SOCIALES

V1 juillet 2025

FORMATION GESTES ET POSTURES (GEP)

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Contribuer à sa propre sécurité
- Appliquer les bonnes pratiques de sécurité et d'économie d'effort

ORGANISATION

Durée : 3 heures à 1 journée **Public concerné :** Ensemble du personnel **Effectifs :** 3 à 12 stagiaires

Déroulement : intra ou inter-entreprises **Méthode pédagogique :** Exposé interactifs – vidéo – démonstrations- cas concrets

Prérequis : Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Aptitude : utilisation de la pensée logique – Dextérité, utilisation de méthode, de matériel

Compétences : Professionnelle - social - méthodologique

Délai et modalité d'accès : 48h Réaliser une demande d'inscription par mail, ou par téléphone au plus tard 48h avant le début de la formation.

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

OBJECTIFS	CONTENU	DUREE
Être capable de repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entrainer des efforts inutiles ou excessifs, que ce soit au travail ou dans sa vie privée	• Les risques, les accidents du travail (AT) et maladies professionnelles (MP) • Les principes de la prévention des risques • Notion élémentaires d'anatomie et de physiologie • Les gestes et postures dans les postes de travail • Les éléments déterminants de l'activité physique • Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail	01h00

Adopter et appliquer les principes pertinents de base de sécurité physique et d'économie d'efforts, en fonction de la situation	• Manipulation, déplacement de différentes charges (forme, taille, poids) utilisées dans l'entreprise
	• Simulation de postures correspondant à des taches de la vie privée
	• Observation et analyse d'une situation de travail
	• Identification des gestes et postures sur une situation de travail
	  • Identification des déterminants
	  • Analyse des déterminants
	  • Les principes de l'économie d'effort
	  • Exercices pratiques
		02h30

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Exposés interactifs avec support visuel (PowerPoint, vidéos).
Études de cas concrets en lien avec l'activité professionnelle des participants.
Exercices pratiques de manipulation et de port de charges.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exposé
- Étude de cas
- Mise en situation
- Mise à disposition d'une salle pour la théorie

Action Préventive FORMATIONS
Siège social : 2 rue du Partage des Eaux – 42290 SORBIERS
Tel : 06 24 53 04 99 **Mail** : contact@action-préventive.fr **Site** : www.action-prevenive.fr

QUALIFICATION INTERVENANT(E)(S)

- Formateur PRAP / Gestes et postures

MÉTHODES ET MODALITÉ D'ÉVALUATION

Le formateur évalue tout au long de la formation l'assimilation et la compréhension des enseignements apportés, notamment à travers des cas pratiques et des mises en situation.

- Exercices pratiques
- En plénière sous forme d'échange
- Remise d'une attestation de présence en fin de formation

ACCESSIBLITÉ AU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions de réalisation et des moyens de compensation sera réalisé en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

TARIF ET INFORMATIONS :

- Nous consulter

Contactez-nous !

Bruno CHAUMETTE **Tel : 06.24.53.04.99**
Directeur **Mail : contact@action-preventive.fr**