



FICHE FORMATION

TRAVAUX EN HAUTEUR, ESPACES CONFINÉS & MÉTIERS

Formation professionnelle Gestes et Postures

Durée : 1 Jour

L'essentiel

Maîtriser les techniques de manutention et appliquer les principes de sécurité physique

Une journée pour apprendre à manutentionner sans se blesser : comprendre le dos, adapter la posture, organiser le poste et économiser ses efforts.

Enjeux

- Les douleurs de dos s'installent lentement : on ne les relie pas à un geste précis et l'on continue jusqu'à l'arrêt de travail.
- Les bonnes postures apprises en salle disparaissent quand la cadence augmente ou que le poste est mal conçu.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le fonctionnement du dos et les mécanismes de blessure.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Repérer les situations de travail à améliorer et proposer des solutions.
- Utiliser les aides à la manutention.

Programme détaillé

- 1 Anatomie du dos et troubles musculosquelettiques.
- 2 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- 3 Techniques de manutention de charges variées.
- 4 Organisation du poste et aides à la manutention.
- 5 Exercices pratiques sur les postes des participants.

Public concerné

- Personnel effectuant de la manutention manuelle : logistique, industrie, bâtiment, commerce, soins

Prérequis

- Aucun prérequis.

SIÈGE INTERNATIONAL

6 rue d'Armaillé, Paris — France
(+33) 7 67 72 43 68
SIREN 952 449 346 R.C.S · Code NAF 71.12B

SIÈGE AFRIQUE

Aïbatin Kpota, Cotonou — Bénin
(+229) 01 91 38 44 44 · 01 91 32 24 70
RCCM RB/COT/26 B 42475 · IFU 3202686150102

CONTACT

info@ifecarm-qhse.com
www.ifecarm-qhse.com



Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports courts et d'exercices pratiques.

Évaluation des acquis

- Mise en pratique et échanges en fin de journée.

Cadre d'application

Cette formation sensibilise et entraîne aux gestes ; elle ne délivre pas la certification d'acteur PRAP, qui relève d'un dispositif propre. Le cadre décrit est celui de la France ; les règles applicables au Bénin ou dans un autre pays différent et doivent être vérifiées avec l'autorité ou l'employeur.

Intéressé par cette formation ?

Programme détaillé, dates de session (intra ou inter-entreprises) et devis sur simple demande, au Bénin comme en France.

info@ifecarm-qhse.com · (+229) 01 91 38 44 44 · (+229) 01 91 32 24 70 · (+33) 7 67 72 43 68

SIÈGE INTERNATIONAL

6 rue d'Armaillé, Paris — France
(+33) 7 67 72 43 68
SIREN 952 449 346 R.C.S · Code NAF 71.12B

SIÈGE AFRIQUE

Aïbatin Kpota, Cotonou — Bénin
(+229) 01 91 38 44 44 · 01 91 32 24 70
RCCM RB/COT/26 B 42475 · IFU 3202686150102

CONTACT

info@ifecarm-qhse.com
www.ifecarm-qhse.com