



# Gestes et postures

Débutant et/ou confirmé  
Santé et sécurité au travail



www.ocsa-formation.fr

P044



## Objectif de formation

Adopter les bonnes postures et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels.



## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- De porter et manipuler des charges en toute sécurité
- D'adapter son poste de travail
- D'exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- D'analyser les risques



## Méthodes pédagogiques

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques.



## Public concerné

Toute personne amenée à soulever et déplacer des charges au cours de son travail.



## Pré-requis

Etre âgé de plus de 18 ans.  
Etre médicalement apte.



## Évaluation

Questionnaire d'évaluation  
Evaluation pratique



## Durée (7h)

1 jour (7 heures)



## Nombre de participants

De 1 à 10 stagiaires



## Coût

Inter-entreprises : nous consulter  
Intra-entreprise : nous consulter



## Moyens

Salle équipée pouvant recevoir le nombre de personnes inscrites sur la session.



## Validation

Attestation de formation.



BTP



Industrie



Logistique



Collectivités



Tertiaire

www.ocsa-formation.fr

# Gestes et postures

Débutant et/ou confirmé  
Santé et sécurité au travail



[www.ocsa-formation.fr](http://www.ocsa-formation.fr)

## PROGRAMME

### La répartition des accidents de travail

- L'accident du travail
- Au cours de transports manuels
- Au cours de chutes
- Les devoirs et responsabilités de chacun

### L'influence des mauvaises postures

- Lors de transports manuels
- Les manipulations répétitives

### Les moyens de prévention

- La protection individuelle
- L'aménagement du poste de travail

### Les notions d'anatomie

- La musculature
- La colonne vertébrale

### L'accident de la colonne vertébrale

- Les facteurs aggravants

### Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort

- Relever et porter des charges
- La bonne position : "ce qu'il faut faire"

### Les exécutions pratiques avec colis, sacs, charges longues, caisses...

- Le lever, le porter
- Le poser sur table puis au sol (vice et versa)

### Les exécutions pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires

- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangles musculaire
- Les recommandations pour la vie quotidienne. Le lever, le porter

#### OCSA FORMATION TOULOUSE

6 rue Sirven  
31100 TOULOUSE  
05 34 66 47 26  
[contact@ocsa-formation.fr](mailto:contact@ocsa-formation.fr)

#### OCSA FORMATION MONTPELLIER

429 rue de l'Industrie - Maison de l'entreprise  
34000 MONTPELLIER  
04 67 06 20 46  
[contact@ocsa-montpellier.fr](mailto:contact@ocsa-montpellier.fr)

[www.ocsa-formation.fr](http://www.ocsa-formation.fr)