

GESTE ET POSTURE

Comprendre et agir au quotidien

Objectifs – Prérequis <ul style="list-style-type: none">• Identifier les risques liés aux manutentions et aux postures spécifiques• Adopter et appliquer des gestes et postures sécurisés• Optimiser l'organisation du poste de travail et l'utilisation des aides mécaniques• Aucun prérequis nécessaire <u>sauf si formation en distanciel</u> prévoir un ordinateur et une connexion	Compétences délivrées <ul style="list-style-type: none">• Analyser une situation de travail pour repérer les risques posturaux• Mettre en œuvre les techniques de port et de déplacement de charges• Adapter ses gestes aux différents environnements du BTP• Utiliser les aides mécaniques et outils de manutention• Appliquer des mesures d'organisation du travail permettant de réduire la pénibilité	Méthodes mobilisées <ul style="list-style-type: none">• Exposés• Questionnaire d'autoévaluation• Exercices interactifs• Mises en situation• Cas pratiques
Durée de la formation <p>7 heures soit 1 journée de formation</p>	Public concerné - Effectifs <p>Ensemble des salariés Toutes catégories confondues 1 à 6 participants</p>	Délai d'Accès <p>1 mois après validation d'inscription</p>
Horaires <p>Matin : 9h00 - 12h00 Après-midi : 13h30 -17h30</p>	Accessibilité <p>Formation accessible aux personnes en situation de handicap</p>	Lieu de Formation <p>20 Rue Alessandro Volta 26500 BOURG LES VALENCE</p>
Tarifs <p><i>Nous consulter</i></p>	Modalités d'évaluation <p>Évaluation continue avec mises en situation Évaluation en fin de formation (Quizz / QCM)</p>	Inscription <p>Nous contacter au 04.81.16.10.22 ou contact@oryade.fr</p>

Document créé le 29/10/2025

ORYADE

Siège : 85, Impasse Tépier - 26300 BOURG DE PEAGE

Bureau : 20 Rue Alessandro Volta - 26500 BOURG LES VALENCE

Standard : 04.81.16.10.22 - e-mail : contact@oryade.fr

SIRET : 903 407 666 00010 - TVA Intracommunautaire : FR39903407666 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84260320126 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

Programme de Formation

Geste et Posture



Introduction

- Présentation du formateur et des participants
- Rappel des enjeux : TMS, accidents, spécificités du BTP
- Identification des situations de travail à risque

Connaissances fondamentales

- Anatomie fonctionnelle (dos, articulations, muscles)
- Origines et conséquences des TMS
- Facteurs aggravants : vibrations, postures contraignantes, environnement chantier

Principes des gestes et postures

- Alignement tête–dos–bassin
- Utilisation des jambes
- Répartition des charges
- Échauffements et étirements adaptés
- Règles d'économie d'effort

Analyse des situations de travail BTP

- Port de charges (sacs de ciment, parpaings)
- Travail en hauteur (échelles, échafaudages)
- Travail au sol (carrelage, maçonnerie, plomberie)
- Manipulation d'outils lourds
- Travail dans zones contraintes
- Risques : glissades, déséquilibres, faux mouvements

Mise en pratique

- Port et déplacement de charges réelles
- Manipulation d'outils lourds
- Déplacements sur sols irréguliers
- Travail au sol et au-dessus de la tête
- Correction individualisée des postures

Aides mécaniques et organisation

- Treuils, diables, lève-plaques, chariots
- Organisation rationnelle du chantier
- Travail en binôme
- Gestion des zones de stockage

Synthèse et évaluation

- Rappel des points clés
- Questionnaire d'évaluation
- Plan d'action personnalisé

ORYADE

Siège : 85, Impasse Tépier - 26300 BOURG DE PEAGE

Bureau : 20 Rue Alessandro Volta- 26500 BOURG LES VALENCE

Standard : 04.81.16.10.22 - e-mail : contact@oryade.fr

SIRET : 903 407 666 00010 - TVA Intracommunautaire : FR39903407666 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84260320126 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes