

## Gestes et postures : prendre soin de sa santé physique au travail

### Public

Tout salarié souhaitant améliorer sa capacité à prévenir les risques liés à l'activité physique et à proposer des pistes d'améliorations en termes d'aménagements techniques et organisationnels

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

### Dates et lieu

8-9 octobre 2026 à Paris – **Date limite d'inscription** : 8 septembre 2026

### Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

### Coût pédagogique

780 € nets de taxes

### Intervenants

Emmanuelle CEFFA ou Charles HASSANI MOUSTOIFA

### Objectifs pédagogiques

Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail  
Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise  
Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain  
Détecter les risques d'atteintes à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique  
Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation

### Méthodes pédagogiques

Utilisation d'exercices vidéo ludiques avec le logiciel « Garodos »  
Mises en situation, questions-réponses

### Modalités d'évaluation

Quiz écrit en fin de formation pour validation des acquis  
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation  
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

## Gestes et postures : prendre soin de sa santé physique au travail

### Contenu

- ✓ Définitions de base (risque, AT, MP, TMS, pénibilité, manutention, transport manuel...)
  - Statistiques
  - Conséquences pour le salarié et l'entreprise
- ✓ Fonctionnement de la mécanique humaine
- ✓ La place de l'activité physique: caractérisation (gestes, postures, efforts, charges...)
  - Notions élémentaires d'anatomie et physiologie
  - Les facteurs aggravants
- ✓ Les principales lésions relatives au disque intervertébral
- ✓ Identification des facteurs de risques
- ✓ Les principes généraux de prévention
- ✓ Observation et analyse d'une situation de travail (position assise, debout, travail dynamique...)
- ✓ Propositions d'améliorations afin d'éviter ou de réduire les risques

### Indicateurs de résultats

4 groupes en intra en 2025 – 24 personnes formées  
Taux de satisfaction générale moyen : 96 %