









## PROGRAMME DE FORMATION 2026

# Gestes et Postures (GP)

La formation Gestes et Postures (GP) vise à prévenir les risques liés à la manipulation de charges et à l'adoption de mauvaises postures. Elle permet d'apprendre les bonnes pratiques pour diminuer les douleurs articulaires et musculaires, ainsi que les risques d'accidents professionnels. Elle permet de mieux comprendre les limites physiques du corps humain et d'adopter les gestes et postures adaptés à chaque situation de travail.

## LES INFORMATIONS PRINCIPALES sur la formation **Gestes et Postures**

	7 heures
	Intra/inter, RPE/RPEI ou tout lieu adapté
	4 à 10 participants
	Tout public
	Aucun pré-requis
	Devis gratuit sur demande



## LES OBJECTIFS **à atteindre**

Diminuer les risques d'accidents du travail et maladies professionnelles liées à la manutention.

Repérer les situations à risque dans son travail.

Sensibiliser les salariés à la prévention des risques professionnels.

Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention.

Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

## LES MODALITÉS **de validation**

Chaque candidat participe à une mise en situation. L'attestation individuelle est remise à la fin de la formation. Le recyclage est recommandé chaque année

# DÉCOUVREZ **le programme**

## **1. Adopter les bons gestes et les bonnes postures**

---

- Aspect réglementaire et législation propre au programme gestes et postures.
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles (entreprise et statistique CARSAT).
- Comprendre la prévention, repérer les situations à risque dans son travail et participer à la maîtrise des risques.
- Notion d'anatomie, physiologie, pathologie et conséquence sur la santé.
- Principe de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Études des différentes postures de travail.



## **L'ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES en situation de handicap**

Les formations proposées par FSI Auvergne Rhône-Alpes sont, a priori, accessibles à tous. Cependant, en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin, adapter notre pédagogie et nos activités en fonctions des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaire l'Agefiph, vers lequel nous pourrions vous orienter.



# LES ENGAGEMENTS QUALITÉ DE VOTRE **organisme de formation**

ORGANISME DE  
FORMATION  
CERTIFIÉ QUALIOPI  
SOUS LE N°395811-1



## QUELQUES MOTS SUR **votre formatrice**

### **NATHALIE CARLE**

- Formatrice en prévention et secours civiques
- Formatrice SST
- Formatrice trouble de la déglutition
- Formatrice pathologies de vieillissement
- Formatrice PRAP 2S et GP
- Aide-soignante 15 ans en CHU et 16 ans à domicile



## CONSULTEZ LES **méthodes pédagogiques**



Amélioration du poste de travail



Questions / Réponses



Mise en situation / Exercices



Analyse du risque

## LES MODALITÉS **de contact**

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur nos formations et pour commencer votre parcours d'apprentissage pour savoir réagir en cas d'urgence ! Nous nous engageons à répondre en 48h à toute demande d'information relative à toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les 15 jours suivant votre demande.



06 50 40 76 15



[contact@fsiaura.com](mailto:contact@fsiaura.com)



<https://fsiaura.com>