



Préserver son corps

## Formation Gestes & Postures (GP)

(Prévention des TMS sur le lieu de travail)



### Objectif de la formation

**Vos premiers pas en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique sur votre poste de travail.**

La **formation Gestes & Postures** s'adresse aux personnes qui, dans leur activité professionnelle, sont amenées à effectuer des manipulations manuelles de charges diverses et/ou doivent être particulièrement vigilantes dans leur posture de travail et l'ergonomie de leur poste de travail.

La formation Gestes & Postures est destinée à l'activité professionnelle mais aussi à la vie de tous les jours.

La formation GP permet de :

- Promouvoir la **Prévention des Risques professionnels liés à l'Activité Physique** (en mouvement et statique). Ce thème est abordé tout au long de la formation aux Gestes & Postures.

Cette formation est encadrée par un animateur GP, Moniteur SST & Instructeur diplômé d'État en secourisme.

La formation GP permet aussi de répondre aux **obligations des employeurs** envisagées dans les textes législatifs & réglementaires :

- **Code du travail** : Articles R.4541-1, R.4541-2, R.4541-3, R.4541-4, R.4541-5, R.4541-6, R.4541-7, R.4541-8, R.4541-9, R.4541-11, R.4612-7,
- **Code pénal** : section II art. 222-19 & 222-21
- **Divers** : Norme AFNOR X 35-109, Recommandation CNAM R-344

### Public concerné

**Tous les salariés** susceptibles de manipuler des **charges lourdes** et/ou d'effectuer des **gestes répétitifs** entraînant des lombalgies dans le cadre de son travail.

Cette formation s'adresse donc aux travailleurs nouvellement embauchés, aux intérimaires, et aux salariés qui changent de poste ou de technique de travail.

Cette formation est aussi destinée à toute personne susceptible de participer à un groupe d'amélioration des conditions de travail liées à la manipulation manuelle, tel que le personnel médical de l'entreprise, les membres du CHSCT ou le personnel d'encadrement.

### Conditions d'inscription à la formation

**Pré-requis** :

- Comprendre et parler le Français (sauf formations en Anglais, Espagnol ou Italien)

**Age minimum** : Aucun.

Nota : pour les mineurs, une **autorisation parentale** est demandée.

APS a signé une habilitation avec l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) sous le numéro 0797/2011/SST-1/12 pour la formation des Sauveteurs Secouristes du Travail relevant du Ministère du Travail.

Ne me jetez pas sur la voie publique. Ne m'imprimez que si nécessaire : vous aussi faites un geste pour l'environnement...

Copyrights APS – Tous droits de reproduction réservés.

## Contenu de la formation

En toute **sécurité, confort et plaisir**, APS vous guide à travers un enseignement essentiellement pratique afin de permettre aux participants d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

La formation Gestes & Postures permet :

- **d'analyser les postes et situations de travail**, d'identifier les sources de danger, d'insécurité, de participer à la recherche de solutions et de modes d'action
- d'identifier les situations nuisibles pour la santé qui entraînent des efforts inutiles ou excessifs lors des activités physiques dynamiques ou statiques
- de donner à chaque participant la possibilité de participer à **sa propre sécurité** et à son propre confort au travail ; en augmentant ainsi ses compétences professionnelles et en améliorant aussi ses conditions de vie professionnelle et personnelle
- de faire adopter et appliquer les **principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts** pertinents dans la manipulation d'objets
- de développer le comportement "prévention" et notamment l'utilisation des moyens de manutention adaptés ainsi que le port d'Équipement de Protection Individuelle
- d'acquérir des **automatismes efficaces de manipulation manuelle** de charges diverses, une bonne posture de travail afin de diminuer la pénibilité du travail et afin de prévenir les risques liés aux accidents du travail ou aux maladies professionnelles (TMS : Trouble Musculo-Squelettiques)
- de trouver des améliorations du matériel et des outils de travail.

## Déroulement de la formation

**Durée** : 7 heures de formation.

**Lieux** : dans votre société (stage intra entreprise) ou dans l'une de nos salles (stage inter entreprises).

## Effectif des séances

**10 personnes maximum** par formateur.

## Évaluation

Délivrance d'une attestation de formation Gestes & Postures aux participants ayant assisté et pratiqué l'ensemble du programme.

## Le tarif

Consulter APS au 06 63 06 88 71 ou par [contact@aps-fr.net](mailto:contact@aps-fr.net)

**Nota** : la formation Gestes & Postures peut-être reconnue imputable dans le cadre de la formation professionnelle continue (Articles L.6313-1, L.4141-2, L.4142-3 & L.4522-2 du Code du Travail).

## Le tarif comprend :

- la prestation du moniteur (sourire compris !)
- la mise à disposition du matériel d'entraînement
- l'assurance de l'élève en Responsabilité Civile

## Le tarif ne comprend pas :

Néant.

## Pour continuer à s'investir dans la prévention des risques professionnels :



La **formation continue annuelle SST** afin de maintenir les compétences et les automatismes des gestes de premiers secours.



La **formation initiale SST** (Sauveteur Secouriste du travail) :

vos premiers pas en secourisme sur le lieu de travail mais aussi dans la vie de tous les jours.



**Acquérir un défibrillateur** : APS vous propose un devis sur mesure pour équiper votre structure d'un DEA ou DSA.