



Siège :  
CEDRA 25 avenue Jean Jaurès  
93320 Les Pavillons-sous-Bois  
[inscription@cedraformation.org](mailto:inscription@cedraformation.org)  
n° RNA: W931015720 - Code APE:7022Z –  
SIRET: 824674006 00013-  
n° d'activité 11930744093

## CEDRA Formation

### **GESTE ET POSTURES**

#### **Objectifs opérationnels :**

Cette formation a pour nature de développer les compétences afin d'être plus performants pour :

- Connaître et maîtriser les bons gestes et les bonnes postures de travail

#### **Durée :**

1 Jours soit 7 heures

#### **Prérequis :**

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation

#### **Compétences et aptitudes :**

A l'issue de cette formation, vous aurez les compétences nécessaires tels que :

- Savoir s'adapter à son environnement de travail
- Savoir évaluer les bonnes pratiques afin d travailler en sécurité.

#### **Effectifs de cette formation :**

Nombre de participants : Max :10 personnes

Public concerné : Manutentionnaire

#### **Moyens & supports pédagogiques (matériel en présentiel et à distance) :**

Supports pédagogiques utilisés :

- Livret de formation, supports papiers en annexe imprimés, jouets pour jeux de rôle.

Moyens utilisés :

- Formation dynamique avec questions et échanges tout au long de la formation.
- Alternance entre supports théoriques et études de cas/exercices pratiques/ jeux de de rôles/mises en situations.

#### **Moyens d'évaluations des connaissances :**

- Evaluations par le/la stagiaire, sur l'appui d'outils d'évaluation « à chaud » à l'issue de la formation.
- Nous donnons à la structure un outil d'évaluation par le/la stagiaire dite « à froid ».
- Observation des participants par le formateur.
- QCM / Questionnaire.

#### **Encadrement de l'action de formation :**

Nombre total de formateur : 1

#### **Titres, diplômes et attestations de compétence du formateur :**

Formateur spécialiste en ergonomie des postes



CEDRA Formation

Siège :  
CEDRA 25 avenue Jean Jaurès  
93320 Les Pavillons-sous-Bois  
[inscription@cedraformation.org](mailto:inscription@cedraformation.org)  
n° RNA: W931015720 - Code APE:7022Z –  
SIRET: 824674006 00013-  
n° d'activité 11930744093

**Programme**

- Connaissance des risques d'accident liés à la manutention
- Statistiques des accidents du travail liés à la manutention
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Les gestes & postures dangereux ou contraignants
- L'aménagement des postes de travail
- Les principes de manutention manuelle
- Les mesures de prévention
- Formation aux techniques gestuelles adaptées à l'entreprise