



Version du 09/01/2026

# Programme de formation

## Formation Gestes et Postures



GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>



## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

## OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

- **Comprendre le fonctionnement du corps humain**

Notions de base sur la colonne vertébrale, les articulations, les muscles... pour savoir *pourquoi* certaines postures font mal.

- **Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)**

Réduire les risques de lombalgies, tendinites, douleurs aux épaules, poignets, genoux, etc.

- **Apprendre les bons gestes au quotidien**

Se baisser, porter une charge, pousser, tirer, travailler assis ou debout... sans se faire mal.

- **Adapter sa posture à son poste de travail**

Que ce soit au bureau, en manutention, en milieu médical, industriel ou autre.

- **Améliorer le confort et la qualité de vie au travail**

Moins de fatigue, moins de douleurs, plus d'efficacité (et souvent meilleure concentration).

- **Réduire les accidents du travail et l'absentéisme**

Un corps mieux préservé = moins d'arrêts et de blessures.

## Équipe et méthode pédagogique

- Formateur spécialisé en Gestes et Postures et IPRP

## METHODES PEDAGOGIQUE

Basée sur des études de cas, des vidéos, des démonstrations pratiques et des phases d'apprentissage.

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>



## MATERIEL D'APPRENTISSAGE :

- Documents supports de formation livrets ou clé USB, projection de la formation
- Mise à disposition en ligne sur la LUDO-TECH documentation sur la sécurité au travail.
- Accessoires de simulation.
- Gilets alarme et buzzer, grâce à cet outil, les manutentionnaires et salariés prendront rapidement conscience de leur posture dans l'espace, la fréquence des TMS dorsaux lombaires sera réduite considérablement et employeurs comme employés en tireront des bénéfices lors des formations.

Création de vidéo des employés sur le poste de travail ou photo, afin d'étudier les mauvaises postures.

## Profile du bénéficiaire

La formation s'adresse à **toute personne exposée à des contraintes physiques** dans le cadre de son activité professionnelle, notamment :

- **Salariés effectuant de la manutention manuelle**  
(port de charges, déplacements d'objets, gestes répétitifs)
- **Personnel de bureau ou sur écran**  
(postures assises prolongées, travail sur ordinateur)
- **Agents de maintenance, logistique, industrie, BTP**
- **Personnel soignant, médico-social, petite enfance**  
(transferts de personnes, postures contraignantes)
- **Agents d'entretien et de nettoyage**
- **Nouveaux embauchés ou salariés en reconversion**
- **Toute personne souhaitant prévenir les TMS**  
ou améliorer son confort et sa santé au travail

## Capacité d'accueil à la formation

- Formation de 4 à 10 personnes

**Durée :** 07h00

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>



# PROGRAMME DE LA FORMATION :

## PROGRAMME :

**Avant formation : Test de positionnement**

### 1. Formation théorique

Les obligations du dirigeant....

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention,
- Aspect réglementaire,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Notions d'effort et de fatigue,
- Evolution des lésions.

### 2. Formation pratique

- Principe d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises,
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail,
- Approche de l'organisation du poste de travail si possible sur le site de l'entreprise.

### Fin de formation

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>



**Évaluation des acquis par :**

- QCM ou quiz
- Exercices pratiques et mises en situation professionnelles
- Validation de la capacité à appliquer la mission.
- Recueil de la satisfaction des participants (questionnaire à chaud)

**Certificat de réalisation de « Référent harcèlement »**

GUEGUEN-FORMATION : GUEGUEN-FORMATION 46 route de Tonquédec 22300 PLOUBEZRE  
SIRET 494 799 760 00025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53220878422 auprès du préfet de région de BRETAGNE.

<https://www.cgueguen-formation.fr/> <https://www.facebook.com/formateur.cg22>