

# FORMATION GESTES ET POSTURES – SECTEUR AIDE A LA PERSONNE

**GESTES ET POSTURES**



**Nathalie VAN CELST**  
AMN CONSEIL ET FORMATION



V2 – 12.2023

**FORMATION**  
**GESTES ET POSTURES**  
**SECTEUR AIDE A LA PERSONNE**

***(Durée : 1 jour (07 heures))***

**Public**

Public du secteur de l'aide à la personne

**Prérequis**

Aucun.

**Objectifs**

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Maîtriser les risques liés à l'activité et adapter son poste pour prévenir les accidents de travail et les maladies professionnelles

**Contenu**

**Les accidents du travail et les maladies professionnelles**

- Définition, statistiques, enjeux humains et financiers
- Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur

**Notion d'anatomie, physiologie et pathologie**

- Les troubles musculosquelettiques
- Les conséquences sur la santé

**Prévention des risques**

- Les facteurs d'usures et de fatigue
- Les principes généraux de prévention

**Principes de base de la manutention**

- Les techniques de lever-porter de charge
- Les principes d'aménagement des postes de travail

**Les différents gestes et postures sur le poste de travail**

**Méthodes et outils**

La formation propose des échanges interactifs, une assimilation des techniques de travail dans le cadre d'une formation en situation de travail

---

**AMN Conseil et Formation**  
**19 rue Copernic - 13200 ARLES**

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - [www.amn-conseil-formation.fr](http://www.amn-conseil-formation.fr)



### Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

### Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 1 jour, soit 7 heures

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

### Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur PRAP certifié INRS

|   |
|---|
| <b>PROGRAMME DE FORMATION<br/>GESTES ET POSTURES<br/>SECTEUR AIDE A LA PERSONNE</b> |
|---|

| <b>JOUR 1</b> |   |
|---------------|---|
| 9h00 – 12h30  | <p>Ouverture de la formation<br/>Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes<br/>Objectifs de la formation</p> <p><b>Les accidents du travail et les maladies professionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition, statistiques, enjeux humains et financiers</li><li>• Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur</li></ul> <p><b>Notion d'anatomie, physiologie et pathologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les troubles musculosquelettiques</li><li>• Les conséquences sur la santé</li></ul> <p><b>Prévention des risques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les facteurs d'usures et de fatigue</li><li>• Les principes généraux de prévention</li></ul> |
| 13h30 – 17h00 | <p><b>Principes de base de la manutention</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les techniques de lever-porter de charge</li><li>• Les principes d'aménagement des postes de travail</li></ul> <p><b>Les différents gestes et postures sur le poste de travail</b></p> <p><b>Bilan de fin de formation</b></p>  |