

# DEVENIR FORMATEUR GESTES ET POSTURES

**FORMATEUR**



**Nathalie VAN CELST**  
AMN CONSEIL ET FORMATION



**FORMATION**  
**FORMATEUR GESTES ET POSTURES**

***(Durée : 4 jours (28 heures))***

**Public**

Formateurs d'entreprises ou d'organismes de formation

**Prérequis**

Stagiaire : il doit suivre et valider la formation à distance et gratuite sur le site de l'INRS : « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels » <https://www.eformation-inrs.fr/formation/8>  
Il doit avoir une expérience de formateur.

**Objectifs**

- Concevoir et animer une formation de gestes et postures en s'adaptant au contexte de l'entreprise
- Sensibiliser des salariés à l'évaluation des risques liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Permettre aux salariés de faire le lien entre les fonctionnalités du corps humain et les atteintes à la santé
- Transmettre les principes de sécurité physique et d'économies d'efforts pour se préserver selon le secteur d'activité

**Contenu**

**Le contexte national**

- La sinistralité
- Les enjeux

**Les risques professionnels**

- Le mécanisme d'apparition du dommage lié à l'activité physique

**Le corps humain et ses limites**

- Les éléments nécessaires à l'activité physique
- Le dos
- Les TMS (conséquences et facteurs de risque)

**Les principes de sécurité physique et économie d'effort**

- Echauffement musculaire
- Les situations de travail susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

**Conception et animation de la formation**

---

**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)



- Conception et animation de la formation (module adapté au métier des participants à la formation)
- Conception du déroulé pédagogique
- Conception et présentation des séquences pédagogiques

### **Méthodes et outils**

La formation alterne exposés théoriques, études de cas issues de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle.

### **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 : 4 jours, soit 28 heures

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

### **Intervenant**

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

**PROGRAMME DE FORMATION  
FORMATEUR GESTES ET POSTURES**

<b>JOUR 1</b>	
9h00 – 12h30	Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation <b>Le contexte national</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La sinistralité</li><li>• Les enjeux</li></ul>
13h30 – 17h00	<b>Les risques professionnels</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le mécanisme d'apparition du dommage lié à l'activité physique</li></ul>
<b>JOUR 2</b>	
9h00 – 12h30	<b>Le corps humain et ses limites</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les éléments nécessaires à l'activité physique</li><li>• Le dos</li><li>• Les TMS (conséquences et facteurs de risque)</li></ul>
13h30 – 17h00	<b>Les principes de sécurité physique et économie d'effort</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement musculaire</li><li>• Les situations de travail susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs</li><li>• Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts</li></ul>
<b>JOUR 3</b>	
9h00 – 12h30	<b>Les principes de sécurité physique et économie d'effort</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement musculaire</li><li>• Les situations de travail susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs</li><li>• Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts</li></ul>
13h30 – 17h00	<b>Conception et animation de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conception et animation de la formation (module adapté au métier des participants à la formation)</li><li>• Conception du déroulé pédagogique</li><li>• Conception et présentation des séquences pédagogiques</li></ul>
<b>JOUR 4</b>	
9h00 – 12h30	<b>Conception et animation de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conception et animation de la formation (module adapté au métier des participants à la formation)</li><li>• Conception du déroulé pédagogique</li><li>• Conception et présentation des séquences pédagogiques</li></ul>
13h30 – 17h00	<b>Conception et animation de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conception et animation de la formation (module adapté au métier des participants à la formation)</li><li>• Conception du déroulé pédagogique</li><li>• Conception et présentation des séquences pédagogiques</li></ul>

**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)



V1 – 12.2023

	<b>Bilan de fin de formation</b>
--	----------------------------------