



GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

📅 Mise à jour le 06/10/2026	📁 Type de formation Formation courte
🕒 Durée de la formation 1 jour / 7 heures	€ Coût pour l'apprenant Nous consulter
📌 Modalités et délai d'accès Candidature en ligne Entretien individuel Délai d'accès : Nous consulter	✓ Validation à l'issue Certification de réalisation
📍 Lieux de formation Pôle Formation UIMM, Charleville-Mézières (Ardennes) · Pôle Formation UIMM, Rosières-près-Troyes (Aube) · Pôle Formation UIMM, Saint-Dizier (Haute-Marne)	

Modalités de délivrance des examens

CONTACT

fc@formation-industries-ca.fr

La formation en détail

Objectifs de la formation

Connaître la réglementation en matière de manutention et ses implications sur le travail
 Acquérir des connaissances sur la mécanique humaine et son influence sur les gestes et postures de travail
 Apprendre les principes de prévention des accidents liés aux gestes et postures de travail
 Identifier et proposer des améliorations pour optimiser les postes de travail et réduire les risques

Public & prérequis

Tout public
 Etre capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Gestion du handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap
 Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap

Programme

La réglementation-Obligations, Charges-Loi du 6 décembre 1976
 Mécanique humaine-Muscles et squelette--Prévention des accidents-La manutention manuelle
 Les bons gestes et postures-Sécurité physique et fatigue
 Propositions d'améliorations-La posture de travail
 Volume et hauteur-Effort musculaire--Indicateurs de sécurité
 Système de réparation
 Situations à risque-Principes de sécurité-Améliorations à apporter

Méthodes mobilisées

Exposés
 Etudes de cas
 Discussions de groupe
 Travaux pratiques : 80 % de pratique pendant cette formation

PÔLE FORMATION UIMM CHAMPAGNE-ARDENNE

Campus Ardennes (siège social AFPI) : 131-135 avenue Charles de Gaulle - 08000 Charleville-Mézières - Tél : 03.24.56.42.87
 Campus Sup Ardenne : 8 rue Claude Chrétien - 08000 Charleville-Mézières - Tél : 03.24.56.62.66
 Campus Aube : 12 rue de Québec - 10430 Rosières-Près-Troyes - Tél : 03.25.71.29.71
 Campus Marne (siège social CFAI) : 3 rue Max Holste - 51100 Reims - Tél : 03.26.89.60.00
 Campus Haute-Marne : 13 rue de la Tambourine - 52100 Saint-Dizier - Tél : 03.25.07.52.00

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée via les mises en situation et les exercices proposés