

# GESTES ET POSTURES

Santé et Sécurité au Travail

Dans le cadre du Plan de Développement des Compétences

Enregistré à la DREETS en qualité d'IPRP sous le N° 2022011731005



**AT**  
CONSULTING

AT CONSULTING  
31 Allée du Camp de  
Catis 31840 SEILH

[www.atconsulting.fr](http://www.atconsulting.fr)

SAS au Capital Social  
de 12000€

N° Siret : 88526472100014

Code APE/NAF : 7022Z

N° déclaration d'activité :  
76 31 10973 31

Responsable de Formation :

Arnaud SELLIER  
[arnaud.sellier@atconsulting.fr](mailto:arnaud.sellier@atconsulting.fr)  
07 88 29 44 59



**DUREE :**

3,5 heures en présentiel en  
inter ou intra-entreprise ( 4 à  
10 personnes maxi).



**DELAI D'ACCESS :**

1 mois



**TARIF :**

A partir de 500 € H.T. en intra,  
A partir de 125 € H.T./stagiaire  
en inter.



**DOMAINE DE FORMATION :**

**300** - Spécialités plurivalentes des  
services.

**315 r** - Ressources humaines,  
Gestion du personnel, Gestion de  
l'emploi, Contrôle et Prévention

**100** - Formations générales



**OBJECTIFS :**

Développer la connaissance des  
risques dorsolombaires et leur  
prévention via la mise en œuvre de  
techniques de gestes et postures  
adaptées au poste de travail.

Dernière mise à jour : 06/10/2026



## RÉSULTATS ATTENDUS :

Être capable d'appréhender des risques dorsolombaires et leur prévention

Être capable de mettre en œuvre les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail pour réduire la fréquence des accidents,

Réduire la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles



## PROGRAMME DE FORMATION :

1 - Sensibilisation aux risques liés à la manutention manuelle

2 - Accident du travail et maladie professionnelle

3 - Réglementation et principes généraux de la prévention

4 - Notion d'anatomie et physiologie

5 - Lésions et évolutions des pathologies

6 - Principe d'économie d'effort

7 - Postures lors de manipulations de charges

8 - Postures au poste de travail



Nous vous proposons également les formations suivantes :

**Santé et Sécurité au Travail** : Référent en Santé et Sécurité au Travail, Sauveteurs Secouristes du Travail, Incendie, Autorisation d'Intervention à Proximité des Réseaux.

## NOS PREOCCUPATIONS

### VOTRE SATISFACTION / VOTRE REUSSITE



#### PUBLIC

Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou le transport de charges.

Toute personne ayant à effectuer des gestes répétitifs,

#### PRÉREQUIS

Aucun.

#### HANDICAP

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures de personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations (locaux, méthodes pédagogiques, matériel nécessaire,...) aux situations pouvant se présenter. Dans ce cas, nous contacter.