



Programme de formation

Santé et Sécurité au Travail / Gestes et Postures

Version C 2026-07-09 / validité 07/2027

Code CPF / RS ou RNCP

Objectifs :

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

Public concerné et prérequis :

Tous les salariés ayant une activité nécessitant la manutention d'objets lourds ou encombrants afin de limiter le risque de blessures ou de maladies professionnelles. (Article R. 231-71 du Code du Travail).

Qualification des intervenants :

Formateur en Gestion des risques au travail.

Moyens pédagogiques et techniques :

MATERIELS (fournis par nos soins) - Ordinateur portable - Vidéo projecteur -
Logiciel de formation - Livret de formation : Chaque stagiaire recevra un livret de formation qu'il gardera à l'issue de la formation. - Charges à manipuler fournies par l'entreprise
Méthodes pédagogiques : Méthode active permettant la participation du stagiaire.

Durée, effectifs :

7 heures.

12 stagiaires.

Programme :

THEORIE

Les accidents de travail dus à la manutention et aux chutes.

Analyses de situations à risques.

Notions d'anatomie.

Economie d'efforts.

Recherche d'équilibre.

Répartition de charges.

PRATIQUE

Techniques de levage et de transport de matériaux lourds.

Etudes de postes.

Gestion des énergies.

LE GACQUE FORMATION

41 Rue du Lieutenant Fromentin 56000 VANNES

Tél. 02.97.68.41.00 – legacque.gwenola@orange.fr

SA au capital de 76225 € – RCS VANNES B392347092 – SIRET 39234709200026 – NAF 8553Z –
N°DA 535 604 567 56



Programme de formation

Santé et Sécurité au Travail / Gestes et Postures

Version C 2026-07-09 / validité 07/2027

Code CPF / RS ou RNCP

Modalités d'évaluation des acquis :

A la fin de la formation, l'évaluation se fait sous la forme d'un entretien collectif entre le formateur et le groupe de participants. Délai d'inscription : selon nos places disponibles

Sanction visée :

Suite à une évaluation continue favorable et à une participation active, il sera délivré une attestation de formation.

Matériel stagiaire si nécessaire :

EPI

Accessibilité aux PMR à la formation : Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter

Taux de satisfaction de la formation (année en cours) : 100%

Taux de réussite à la formation (année en cours) : 100%

Notre Organisme de Formation, en fonction des besoins des bénéficiaires, est en capacité d'adapter le contenu, l'accompagnement, le suivi à la prestation de formation tout en respectant le programme dispensé.

LE GACQUE FORMATION

41 Rue du Lieutenant Fromentin 56000 VANNES
Tél. 02.97.68.41.00 – legacque.gwenola@orange.fr

SA au capital de 76225 € – RCS VANNES B392347092 – SIRET 39234709200026 – NAF 8553Z –
N°DA 535 604 567 56