



# FORMATION GESTES ET POSTURES

0J4

## Objectifs

Mettre en œuvre les techniques de manutention manuelle adaptée aux emplois dans les vignes et les chais afin de réduire les accidents du travail (AT) – et les troubles musculosquelettiques (TMS) dans l'entreprise.

### Public Visé

Toute personne amenée à soulever, porter et déplacer des charges ou exposée à des postures contraignantes

### Durée

7.00 Heures en présentiel en présentiel  
1 Jour



## Parcours pédagogique

**Importance des accidents du travail dus aux manutentions et aux manipulations :**

- Définitions,
- Mécanisme d'apparition de l'accident du travail,
- Mécanisme d'opération des TMS

**Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant de découvrir les gestes à risques : le dos rond, la torsion en charge, les gestes répétitifs. (Film INRS)**

**La prévention du risque :**

- Principe de sécurité physique et d'économie d'effort,
- Techniques de manutention manuelle. Lever, porter des charges

**Exercice pratique de manutention de charges**

**Si possible mise en situation pratique au poste de travail**

## Objectifs pédagogiques

- Connaître des notions d'anatomie et de pathologies
- Repérer les situations à risques en lien avec son poste de travail
- Connaître et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- Connaître les mesures de prévention individuelles

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, supports informatiques, livrets.

## Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur spécialisé dans le domaine

## Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation des connaissances en fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

Version : 0J4-20260219

#### ● ASFO Grand Sud

Siret : 834 204 273 00017  
N° déclaration activité : 76310897031

#### ● ASFO Grand Sud GP

Siret : 508 047 529 00039  
N° déclaration activité : 73810082681

#### ● CEFIRC

Siret : 433 785 946 00032  
N° déclaration activité : 72640201664

#### ● ASFO Grand Sud Pays Catalan

Siret : 939 696 886 00018  
N° déclaration activité : 76660309966



Version : 0J4-20260219

● **ASFO Grand Sud**

Siret : 834 204 273 00017  
N° déclaration activité : 76310897031

● **ASFO Grand Sud GP**

Siret : 508 047 529 00039  
N° déclaration activité : 73810082681

● **CEFIRC**

Siret : 433 785 946 00032  
N° déclaration activité : 72640201664

● **ASFO Grand Sud Pays Catalan**

Siret : 939 696 886 00018  
N° déclaration activité : 76660309966