

Secourisme : Gestes et Postures - Recyclage

Réf. **EYN-GP-R** · Habilitation électrique NF C 18-510

0.5 j

DURÉE

Présentation

Recyclage **Gestes et Postures** sur 3,5 heures (demi-journée), recommandé tous les 24 mois pour maintenir les bons réflexes au poste de travail. Sans rappel régulier, les bonnes pratiques apprises en formation initiale s'érodent rapidement : la statistique INRS montre une perte d'application de 60% au bout de 18 mois.

Cette session courte revisite les fondamentaux de la PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique), met à jour les recommandations sur les nouveaux équipements, et travaille les retours d'expérience terrain de vos équipes. Attestation individuelle renouvelée.

Objectifs pédagogiques

- Réancrer dans la pratique quotidienne les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, que l'INRS mesure érodés de 60% en 18 mois.
- Mettre à jour ses connaissances sur les évolutions ergonomiques (aides à la manutention, aménagements de poste) et les retours d'expérience TMS.
- Analyser collectivement les difficultés rencontrées depuis la formation initiale et formuler de nouvelles propositions d'amélioration pour son poste de travail.

Public visé

Tout salarié amené à porter des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en posture contrainte (Code du travail art. R4541-1 et suivants). Manutentionnaires, agents logistique, soignants, ouvriers BTP / industrie, personnel restauration, agents de service hospitalier, agents techniques. Travailleurs en bureau exposés aux postures assises prolongées et gestes répétitifs (saisie, écrans). NB : tous secteurs concernés, les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles reconnues en France.

Prérequis

- Comprendre, lire, écrire et parler le français. Avoir suivi une formation Gestes et Postures initiale.

Programme détaillé

- Tour de table : changements de poste, nouvelles tâches, douleurs apparues depuis le passage initial.
- Rappel des chiffres clés TMS : 87% des maladies professionnelles reconnues, statistique INRS de perte d'application à 18 mois.
- Évolutions des recommandations INRS et du Code du travail (R.4541) depuis la formation initiale.
- Atelier de remise en pratique des gestes principaux : port de charge, traction, poussée, posture assise prolongée.
- Étude collective d'un poste de travail apporté en photo par un stagiaire.
- Élaboration d'un mini plan d'action individuel d'amélioration ergonomique.
- Délivrance de l'attestation individuelle de recyclage Gestes et Postures.

Modalités d'évaluation

Évaluation théorique : QCM de 20 questions (note minimale 14/20) Évaluation pratique : mise en situation sur installations pédagogiques Avis après formation remis à l'employeur pour délivrance du titre d'habilitation Certificat de réalisation, établi pour justifier la réalisation de l'action (art. R.6313-3) Carnet de prescriptions de sécurité électrique remis à chaque stagiaire

(NF C 18-510 §6.2.1)

Certification & validation

Attestation de fin de formation Gestes et Postures délivrée par EYNOR Formation. Recyclage recommandé tous les 3 ans (selon évolution du poste de travail).

Informations pratiques

Format : Inter & Intra-entreprise, nous nous déplaçons dans vos locaux

Délai de réponse devis : sous 24 h ouvrées

Délai d'accès : 11 jours ouvrés à compter de la confirmation

Accessibilité : Locaux PMR. Programme adapté en cas de restriction médicale : les mises en situation peuvent être remplacées par de l'observation analytique. Échange préalable avec le référent handicap pour personnaliser le parcours.

Moyens pédagogiques : Formation en présentiel, idéalement sur site (intra) pour adaptation aux postes réels. Alternance théorie (40 %) et pratique (60 %). Manipulation de charges, étirements, observation de postes. Effectif limité, pour une mise en pratique individuelle de chaque stagiaire.