

**LMA** est un organisme de formation spécialisé dans les métiers de la prévention santé sécurité au travail

### Équipe pédagogique

Formateur expert sur les risques liés aux gestes et postures

### Diplôme/Validation

Remise d'une attestation de formation

### Durée

7 heures

(Durée indicative, ajustable selon le profil des bénéficiaires)

### Conditions d'accès

Accord de financement  
Test de positionnement

### Délai d'accès

15 jours avant le démarrage de la session

### Prérequis

Aucun

### Tarif

Devis sur demande

### Nombre de places

15

### Financement

Plan de formation de l'entreprise, Autofinancement.

### Lieu de formation

LMA - 9 Rue Pierre Kichenapanaidou  
ZA Vadivel Vayaboury - 97410 Saint Pierre NDA : 98973060297  
(Préfecture de la Réunion) N°UAI : 9741843K

# Formation gestes et postures

## Objectifs

Comprendre et prévenir les risques physiques  
Apprendre les gestes et postures sécuritaires  
Prévenir accidents et TMS  
Pratiquer échauffement et renforcement  
Optimiser le poste de travail  
Utiliser les équipements de manutention  
Adapter les gestes aux spécificités métiers

## Programme

### Partie théorique :

Introduction à la prévention des risques physiques  
Principes de base des gestes et postures  
Ergonomie et aménagement du poste de travail  
Prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

### Partie mise en pratique :

Observation et analyse des situations de travail  
Ateliers pratiques liés aux métiers  
Exercices de mise en situation  
Évaluation et feedback

## Public

Salarié  
Particulier

♿ Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut-être engagé avec l'Agefiph pour faciliter leur parcours.

## Méthodes mobilisées

Apprentissage en pédagogie active. Cette formation alterne des apports théoriques et pratiques en centre de formation

## Modalités d'évaluation

Feuille de présence  
Évaluation théorique et mise en situation  
Questionnaire de satisfaction à chaud  
Attestation de fin de formation

## Contact

**Marie Stéphanie Leveueur**  
Référénte pédagogique handicap et mobilité  
contact@lmacademie.re  
0262 860 218 • 0693 330 896



[www.lmacademie.re](http://www.lmacademie.re)

