

## GESTES ET POSTURES MANUTENTION

*Manipulation de charges, postures prolongées, gestes répétitifs... Autant de situations qui exposent vos collaborateurs aux troubles musculo-squelettiques (TMS) et aux accidents du travail. Cette formation leur permet de comprendre les enjeux de la prévention, d'identifier les facteurs de risques, d'analyser l'impact de l'activité physique sur la santé et d'adopter les bonnes postures. À travers des exercices pratiques, ils apprendront à appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, à utiliser les aides techniques et à optimiser l'ergonomie des postes de travail.*

*Offrez à vos équipes les clés pour prévenir les blessures et améliorer leur bien-être au travail !*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

**Effectif minimal:** 2

**Effectif maximal:** 10

### Modalités et délais d'accès

- Pour participer à cette formation, merci de nous contacter par mail ou par téléphone ou de vous rendre sur notre catalogue en ligne via notre site internet.
- La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est de 15 jours.

### Date, lieu, tarifs

- Nous consulter

### Accessibilité

- Accessible aux personnes en situation de handicap après entretien avec le formateur dispensateur de la formation.

### Profil des stagiaires

- Collaborateurs chargés de travaux de manutention manuels et répétitifs

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs (aptitudes et compétences qui seront acquises au cours de la prestation)

- Comprendre les enjeux de la prévention.
- Reconnaître l'importance de l'activité physique au travail et son impact sur la santé, notamment en lien avec les TMS.
- Analyser l'anatomie de l'appareil locomoteur et comprendre les atteintes possibles dues aux postures et gestes inadaptés.
- Identifier les facteurs de risques.
- Prévenir les TMS et réduire les risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
- Utiliser les aides techniques et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Programme version 12 janvier 2026

## Contenu de la formation

- DISPOSITIF PRÉVENTION
  - La sinistralité
  - Les enjeux
  - Les acteurs de prévention
  - Mécanisme de survenue des AT/MP
- PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON ACTIVITÉ
  - Qu'est-ce que les « TMS » ?
  - C'est quoi la « santé » ?
  - Les capacités mises en œuvre lors d'une activité de travail
  - Les différents paramètres dans une activité de travail
- ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR
- ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR
- FACTEURS DE RISQUES
- AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL
  - Les principes généraux de prévention
  - Exemples de principes d'aménagements dimensionnels
  - Le travail sur écran
- AIDES TECHNIQUES À LA MANUTENTION
  - Optimisation de la manutention
  - Moyens mécanisés de manutention
  - Outils de préhension
  - EPI
- PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT
- EXERCICE PRATIQUE

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

La formation est menée par un formateur professionnel.

### Méthodes pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques et quiz en salle
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Modalités d'évaluation

- Présence active pendant toute la formation
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation formative

Programme version 12 janvier 2026

### Validation de la formation ou certification professionnelle

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire.

### Taux de satisfaction

Sur l'année 2025 : Taux des abandons : 0% / Taux de satisfaction des stagiaires : 96%

Programme version 12 janvier 2026