

GESTES ET POSTURES - MANUTENTION

Manipulation de charges, postures contraignantes, gestes répétitifs ou maintien prolongé de positions statiques exposent les salariés aux troubles musculo-squelettiques (TMS) et aux accidents du travail.

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux enjeux de la prévention liés aux activités physiques professionnelles. Elle leur permet d'identifier les facteurs de risques, de comprendre l'impact de l'activité physique sur la santé et d'adopter des gestes et postures adaptés.

À travers des apports théoriques et des exercices pratiques, les stagiaires apprendront à appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, à utiliser les aides techniques disponibles et à contribuer à l'amélioration de l'ergonomie des postes de 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

- Salariés amenés à réaliser des activités de manutention manuelle, de port de charges ou des gestes répétitifs dans le cadre de leur activité professionnelle.

Prérequis

- Aucun

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

- Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à la manutention manuelle.
- Reconnaître l'importance de l'activité physique au travail et son impact sur la santé, notamment en lien avec les TMS.
- Comprendre le fonctionnement de l'appareil locomoteur et les atteintes liées aux gestes et postures inadaptés.
- Identifier les facteurs de risques professionnels à l'origine des TMS et des accidents du travail.
- Prévenir les TMS et réduire les risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.

Programme version 17 février 2026

- Utiliser les aides techniques et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

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 animée par un formateur professionnel, spécialisé en prévention des risques professionnels.

Méthodes pédagogiques et techniques

- Exposés interactifs alternant apports théoriques et questionnements à l'aide de supports pédagogiques projetés
- Apports théoriques et quiz interactifs
- Etude de cas concrets
- Matériel de mise en situation
- Mise à disposition des supports pédagogiques en ligne à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation

- Feuille d'émargement attestant de la présence et de la participation active des stagiaires
- Évaluation des acquis par questionnaire oral et écrit (QCM)
- Mises en situation et échanges collectifs
- Formulaire d'évaluation formative en fin de formation

Programme version 17 février 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 17 février 2026