



FORMATION GESTES ET POSTURES

Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et sécuriser les manutentions manuelles

Catégorie

Prévention des risques professionnels

La formation Gestes et Postures relève à la fois de la santé et de la sécurité au travail et de la formation réglementaire : elle protège les salariés exposés aux manutentions manuelles et répond à l'obligation de l'employeur prévue par le Code du travail (article R. 4541-8). En réduisant la pénibilité et les douleurs chroniques, elle contribue aussi à la qualité de vie au travail (QVT) et à la performance de l'entreprise.

Durée

- Durée standard : 7 heures (1 journée)
- Formation intra-entreprise (dans vos locaux, sur vos postes de travail réels) ou inter-entreprises (en session mutualisée).

La durée et le contenu peuvent être ajustés après analyse de vos situations de travail, afin de coller au plus près de votre réalité de terrain : nature des charges manipulées, environnement, contraintes posturales spécifiques.

Tarif

- Tarif sur devis

Présentation de la formation

Les manutentions manuelles et postures contraignantes sont parmi les premières causes d'atteinte à la santé au travail : selon l'Assurance Maladie – Risques professionnels (2024), elles provoquent environ la moitié des accidents du travail, et les TMS représentent près de 90 % des maladies professionnelles. Lombalgies, tendinites ou hernies discales touchent tous les secteurs et laissent souvent des séquelles durables.

Former ses salariés permet de réduire la fatigue, les douleurs et les accidents, de baisser l'absentéisme et la sinistralité, et de répondre à une obligation légale : le Code du travail impose à l'employeur de former les travailleurs exposés aux manutentions manuelles (article R. 4541-8) et d'évaluer ces risques dans le Document Unique (DUERP).

Sources : Assurance Maladie – Risques professionnels, Rapport annuel 2024 ; INRS.

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne exposée, de manière occasionnelle ou régulière, à des manutentions manuelles ou à des postures contraignantes.

Et plus largement, toute personne exposée à des manutentions manuelles ou à des postures contraignantes dans le cadre de son activité professionnelle.

La formation est adaptable au secteur et aux postes des participants : les exercices pratiques sont construits à partir des situations de travail réelles des stagiaires.

Prérequis

- Aucun prérequis technique n'est nécessaire pour suivre cette formation.
- Compréhension du français oral et écrit suffisante pour suivre les apports théoriques et participer aux exercices.
- Aptitude médicale compatible avec la réalisation des exercices pratiques de manutention.

En cas de restriction médicale ou de situation particulière, nous invitons les participants à nous en informer en amont afin d'adapter les modalités pédagogiques.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les risques liés à son activité physique : repérer les situations à risque (charges lourdes, gestes répétitifs, postures contraignantes, contraintes organisationnelles).
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques grâce à des notions accessibles d'anatomie et de physiologie.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort : verrouillage de la colonne, utilisation des jambes, gestion de l'équilibre.
- Réaliser les manutentions de façon sécurisée : lever, porter, pousser, tirer et déplacer une charge seul ou à plusieurs.
- Prévenir les accidents du travail en adoptant les bonnes pratiques.
- Réduire les contraintes physiques en organisant son poste et en alternant les postures.
- Participer à la démarche de prévention de son entreprise.

Contenu et modules

Programme détaillé, alternant apports théoriques et mise en pratique.

MODULE	DURÉE
Module 1 — Les enjeux de la prévention	
Module 2 — Anatomie et fonctionnement du corps humain	
Module 3 — Réglementation	
Module 4 — Les facteurs de risques	
Module 5 — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort	
Module 6 — Exercices pratiques	
Module 7 — Analyse de situations réelles de travail	

Module 1 — Les enjeux de la prévention

- Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liées aux manutentions.
- Les TMS : définition, ampleur, évolution.
- Conséquences humaines (douleur, inaptitude) et économiques (coûts directs et indirects, productivité).

Module 2 — Anatomie et fonctionnement du corps humain

- Colonne vertébrale, muscles, articulations et tendons : rôle et fragilité.
- Mécanismes des lombalgies et des TMS : comment un geste mal exécuté endommage l'organisme.
- Seuil de tolérance et importance de la récupération.

Module 3 — Réglementation

- Obligations de l'employeur : obligation générale de sécurité (L. 4121-1 et suivants) et formation aux manutentions (R. 4541-8).
- Obligations du salarié et principes généraux de prévention (éviter, évaluer, combattre à la source).
- Le Document Unique (DUERP) et son lien avec la formation.

Module 4 — Les facteurs de risques

- Gestes répétitifs, efforts physiques et port de charges lourdes.
- Postures contraignantes (flexion, rotation, bras en élévation).
- Organisation du travail et facteurs individuels (cadence, pauses, froid, stress, fatigue).

Module 5 — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Analyser la situation et préparer le geste (charge, environnement, appuis, équilibre).
- Positionner le corps : se rapprocher de la charge, plier les jambes.
- Protéger le dos : verrouillage de la colonne, force des jambes, pas de rotation en charge.

Module 6 — Exercices pratiques

- Lever, déplacer, pousser et tirer une charge en sécurité.
- Porter seul (distances, prises, repos) et porter à plusieurs (coordination, communication).

Module 7 — Analyse de situations réelles de travail

- Études de cas et analyse des postes des participants.
- Recherche d'améliorations et de réflexes durables transposables à l'entreprise.

Informations pratiques

Modalités d'inscription

- Demande de devis : l'entreprise (ou le participant) formule sa demande par téléphone, par e-mail ou via notre formulaire de contact. Nous échangeons sur le besoin afin d'établir une proposition adaptée.
- Validation de l'inscription : confirmée à réception du devis signé et, le cas échéant, de l'accord de prise en charge de l'OPCO.
- Convention de formation : une convention de formation professionnelle est établie conformément aux exigences légales, précisant l'objet, la durée, le contenu, les modalités et le coût de l'action.
- Convocation : adressée aux participants avant la session, mentionnant la date, l'horaire, le lieu et les modalités pratiques.

Évaluation

- Positionnement initial : un questionnaire ou un échange en début de session permet d'évaluer le niveau de connaissances et les attentes des participants.
- Évaluation continue : tout au long de la journée, le formateur évalue la compréhension et la bonne exécution des gestes lors des exercices pratiques.
- Évaluation finale : une évaluation des connaissances et des acquis pratiques est réalisée en fin de formation pour vérifier l'atteinte des objectifs.

Moyens pédagogiques

- Supports numériques pédagogiques.
- Vidéoprojecteur pour les apports théoriques et les illustrations.
- Exercices pratiques de manutention.
- Études de cas concrètes.
- Documentation remise à chaque stagiaire.

Équipe pédagogique

- Formateur expérimenté en prévention des risques professionnels.
- Expérience terrain des situations de manutention.
- Compétences pédagogiques reconnues, garantissant une transmission claire et opérationnelle.

Suivi et évaluation

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée, attestant la présence des participants.
- Évaluations intermédiaires au fil de la session.
- Évaluation finale des connaissances et des acquis pratiques.
- Bilan pédagogique synthétisant le déroulé et les résultats de l'action.
- Questionnaire de satisfaction remis aux participants.
- Attestation de formation individuelle délivrée à chaque stagiaire à l'issue de la session.

Débouchés et évolution

La formation Gestes et Postures permet à chaque participant de :

- Renforcer ses compétences en prévention des risques liés à l'activité physique.
- Participer activement à la démarche sécurité de l'entreprise et en devenir un relais.
- Réduire le risque d'accident du travail lié aux manutentions et aux postures.
- Améliorer sa qualité de vie au travail par la diminution de la fatigue et des douleurs.
- Développer une véritable culture de la prévention au sein des équipes.

Important : il s'agit d'une formation de prévention des risques professionnels, et non d'une certification métier ni d'un diplôme qualifiant. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de formation et vise l'acquisition de bonnes pratiques durables en matière de gestes et postures.