

Gestes et Postures

La formation **Gestes et Postures** permet aux salariés d'identifier les risques liés aux manutentions, aux postures de travail et aux gestes répétitifs afin de **prévenir les douleurs, les accidents et les troubles musculosquelettiques (TMS)**.

Grâce à une approche concrète et pratique, les participants apprennent à **adopter les bons gestes, améliorer leurs postures et appliquer des techniques de manutention adaptées** à leur environnement professionnel.

Elle permet de préserver la santé des salariés, réduire les risques liés à l'activité physique et favoriser des pratiques de travail plus sûres et plus efficaces.



Durée :

- 7 heures

Profils des apprenants :

- Tous salariés et agents

Prérequis :

- Aucun prérequis

Tarif :

- Adaptations tarifaires en fonction de la demande

Si vous êtes une personne en situation de handicap, rapprochez-vous de de notre accueil au 0691 24 20 66.



Objectifs pédagogiques

Objectif général :

Permettre aux participants d'**adopter des gestes et postures adaptés à leur activité professionnelle afin de réduire les contraintes physiques et de contribuer à la prévention des risques liés à l'activité physique et des TMS**.

Objectifs opérationnels :

- **Comprendre les principaux risques liés à l'activité physique**, aux mauvaises postures et aux manutentions manuelles.
- **Identifier les situations de travail susceptibles de provoquer des contraintes physiques ou des troubles musculosquelettiques (TMS)**.
- **Repérer les postures inadéquates** et comprendre leurs conséquences potentielles sur la santé.
- **Adopter les principes de sécurité physique** lors des opérations de manutention, de déplacement et de port de charges.
- **Appliquer des techniques adaptées** pour soulever, porter, déplacer et déposer une charge en limitant les contraintes sur le corps.
- **Utiliser efficacement ses appuis et ses capacités physiques** afin de réduire les efforts inutiles.
- **Adapter sa posture à son poste et à son environnement de travail**, notamment lors des activités prolongées ou répétitives.

- **Identifier les facteurs aggravants** : gestes répétitifs, efforts excessifs, postures contraignantes ou maintien prolongé d'une même position.
- **Utiliser les équipements** et aides à la manutention disponibles lorsque la situation le nécessite.
- **Analyser une situation de travail** et proposer des améliorations simples permettant de réduire les contraintes physiques.
- **Intégrer durablement les bonnes pratiques gestuelles et posturales** dans son activité professionnelle quotidienne.



Contenu détaillé de la formation

Module 1 — Comprendre les risques liés à l'activité physique

- Définition des troubles musculosquelettiques.
- Principales causes des accidents liés aux manutentions.
- Efforts excessifs.
- Gestes répétitifs.
- Postures contraignantes.
- Maintien prolongé d'une position.
- Conséquences possibles sur la santé.
- Enjeux humains et professionnels de la prévention.

Module 2 — Notions d'anatomie et fonctionnement du corps

- Fonctionnement général de la colonne vertébrale.
- Articulations et muscles.
- Rôle des disques intervertébraux.
- Contraintes exercées lors du port de charges.
- Effets des mauvaises postures.

- Identification des zones corporelles particulièrement sollicitées.

Module 3 — Identifier les situations à risque

- Observation du poste de travail.
- Analyse des déplacements.
- Port et déplacement de charges.
- Gestes répétitifs.
- Travail en position basse ou en hauteur.
- Torsions et flexions du tronc.
- Organisation du poste.
- Environnement de travail.

Module 4 — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Se rapprocher de la charge.
- Rechercher des appuis stables.
- Utiliser les membres inférieurs.
- Limiter les torsions.
- Maintenir la charge près du corps.
- Adapter la prise de la charge.

- Préparer son déplacement.
- Travailler à plusieurs lorsque la situation le nécessite.

Module 5 — Exercices pratiques

- Prise et dépose d'une charge.
- Déplacement d'objets.
- Levage à partir du sol.
- Manutention à différentes hauteurs.
- Adaptation des techniques aux activités des participants.
- Correction individualisée des postures.

Module 6 — Prévention au poste de travail

- Aménagement du poste.
- Organisation du travail.
- Utilisation des aides à la manutention.
- Alternance des tâches lorsque cela est possible.
- Repérage des améliorations envisageables.
- Adoption durable des bonnes pratiques.



Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- **Apports théoriques interactifs** permettant de comprendre les risques liés à l'activité physique et aux mauvaises postures.
- **Présentation des notions essentielles d'anatomie et de biomécanique** afin de mieux comprendre les effets des efforts et postures sur le corps.
- **Supports pédagogiques visuels** : vidéos, illustrations et fiches pratiques.
- **Analyse de situations de travail** permettant d'identifier les gestes, postures et manutentions susceptibles de générer des contraintes physiques.
- **Matériel de manutention pédagogique** : cartons, caisses, charges adaptées permettant de réaliser les exercices pratiques.
- **Démonstration des techniques de manutention** : prise d'une charge, soulèvement, déplacement, port et dépose.
- **Exercices pratiques de correction des postures** permettant à chaque participant d'expérimenter les principes enseignés.
- **Apprentissage de l'utilisation des appuis et du positionnement du corps** afin de limiter les efforts et contraintes inutiles.
- **Exercices adaptés aux postes de travail**, selon les activités des participants : manutention, travail debout, position assise, gestes répétitifs, etc.
- **Présentation et utilisation des aides techniques à la manutention** disponibles dans l'entreprise, lorsque cela est pertinent.
- **Observation et analyse du poste de travail**, lorsque la formation est réalisée directement dans l'établissement.
- **Observation et correction individualisée des gestes et postures** par le formateur.

Suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- **Évaluation des connaissances par questionnaire** oral et/ou quiz en cours et en fin de formation.
- **Exercices d'identification des situations à risque liées aux manutentions**, aux efforts physiques et aux postures de travail.
- **Vérification de la compréhension des principes de prévention des risques** liés à l'activité physique et des troubles musculosquelettiques (TMS).
- **Mises en situation pratiques de manutention** : prise, soulèvement, déplacement, port et dépose de charges.
- **Évaluation des gestes et postures** adoptés lors des différents exercices pratiques.
- **Vérification de l'utilisation adaptée des appuis et du positionnement du corps** afin de limiter les contraintes physiques.
- **Mises en situation adaptées à l'activité professionnelle** permettant de vérifier le transfert des acquis.
- **Observation et correction individualisée** par le formateur tout au long des exercices.
- **Évaluation des acquis en fin de formation** permettant de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- **Questionnaire de satisfaction à chaud** permettant de recueillir l'appréciation des participants.
- **Attestation de fin de formation** remise à chaque participant.

☆ Quels sont les points forts de cette formation ?

☐ Prévention des TMS et des douleurs liées au travail

La formation sensibilise aux effets des mauvaises postures, des efforts physiques et des gestes répétitifs afin de mieux préserver sa santé.



Apprentissage concret des techniques de manutention

Les participants s'exercent à soulever, porter, déplacer et déposer une charge en limitant les contraintes physiques.

☐ Correction des mauvaises postures

L'observation et les conseils du formateur permettent à chacun d'identifier ses habitudes et d'adopter des positions plus adaptées.



Une formation essentiellement pratique

Démonstrations, exercices et mises en situation favorisent l'acquisition de réflexes directement applicables au poste de travail.



Adaptation à l'activité de l'entreprise

Les exercices peuvent être personnalisés en fonction des métiers, des postes de travail et des contraintes réellement rencontrées par les salariés.



Analyse des situations de travail

Les participants apprennent à repérer les situations génératrices de contraintes et à rechercher des solutions simples pour les réduire.



Utilisation adaptée des aides à la manutention

La formation sensibilise à l'intérêt des équipements disponibles pour éviter ou limiter le port manuel des charges.



Des solutions simples et immédiatement applicables

Les participants repartent avec des techniques pouvant être mises en œuvre dès leur retour au poste de travail.



Préservation durable de la santé au travail

Au-delà des techniques de manutention, la formation encourage chacun à intégrer la prévention dans ses pratiques professionnelles quotidiennes.



Une démarche bénéfique pour l'entreprise

La formation contribue à développer la culture de prévention, à améliorer les pratiques de travail et à réduire l'exposition aux risques liés à l'activité physique.

« Les bons gestes, les bonnes postures : préserver sa santé pour mieux travailler au quotidien. »