

FORMADJID FORMATION

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

Prévenir les risques liés à l'activité physique

DURÉE	EFFECTIF	PRÉREQUIS	MODALITÉ
7 heures*	Jusqu'à 10 participants	Aucun	Présentiel

Objectif général

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

Public concerné

Tout salarié exposé à des manutentions manuelles, au port de charges, aux gestes répétitifs, aux postures contraignantes ou au maintien prolongé d'une même position.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principaux risques liés à l'activité physique, aux manutentions et aux mauvaises postures.
- Identifier les situations de travail susceptibles de générer des contraintes physiques ou des TMS.
- Repérer les postures inadéquates et comprendre leurs conséquences potentielles sur la santé.
- Appliquer des principes de sécurité physique lors de la manutention et du déplacement de charges.
- Adopter des techniques adaptées pour soulever, porter, déplacer et déposer une charge.
- Utiliser efficacement ses appuis et positionner son corps afin de limiter les efforts inutiles.
- Adapter sa posture à son poste de travail et aux tâches réalisées.
- Utiliser les aides techniques disponibles lorsque la situation le nécessite.
- Analyser une situation de travail et proposer des améliorations simples.
- Intégrer durablement les bonnes pratiques gestuelles et posturales dans son activité.

Programme pédagogique

1. Comprendre les risques liés à l'activité physique

- Principales atteintes à la santé liées aux efforts, gestes répétitifs et postures contraignantes.
- Notions essentielles d'anatomie et de biomécanique utiles à la prévention.
- Facteurs favorisant l'apparition des douleurs et troubles musculosquelettiques.

2. Observer et analyser les situations de travail

- Repérage des manutentions, gestes et postures générant des contraintes.
- Identification des facteurs aggravants : poids, fréquence, distance, environnement, organisation du travail.
- Recherche de solutions simples pour supprimer ou réduire les contraintes.

3. Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Préparation de la manutention et évaluation de la charge.
- Placement des pieds, utilisation des appuis et rapprochement de la charge.
- Organisation du mouvement et limitation des torsions et efforts inutiles.

4. Techniques pratiques de manutention

- Prise, soulèvement, port, déplacement et dépôt d'une charge.
- Adaptation de la technique à la forme, au volume et à l'environnement.
- Utilisation des aides à la manutention disponibles.

5. Adapter ses postures au poste de travail

- Travail debout, position assise et activités répétitives.
- Organisation de l'espace et positionnement du matériel.
- Alternance des tâches et bonnes pratiques pour limiter les contraintes.

6. Exercices et mises en situation

- Exercices pratiques adaptés aux activités des participants.
- Observation et correction individualisée des gestes et postures.

- Analyse collective, débriefing et recherche d'axes d'amélioration.

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques interactifs et échanges avec le formateur.
- Supports visuels : diaporamas, vidéos, illustrations et fiches pratiques.
- Présentation de notions essentielles d'anatomie et de biomécanique.
- Analyse de situations professionnelles concrètes.
- Matériel de manutention pédagogique : cartons, caisses ou charges adaptées.
- Démonstration des techniques de prise, soulèvement, déplacement, port et dépose.
- Exercices pratiques de correction des gestes et postures.
- Présentation et utilisation des aides techniques à la manutention, lorsqu'elles sont disponibles.
- Observation du poste de travail lorsque la formation est réalisée sur site.
- Mises en situation adaptées aux métiers et contraintes des participants.
- Observation, correction individualisée et débriefing par le formateur.



Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement signée par les participants et le formateur.
- Évaluation des connaissances par questionnaire oral et/ou quiz.
- Exercices d'identification des situations à risque liées à l'activité physique.
- Vérification de la compréhension des principes de prévention.
- Mises en situation pratiques de manutention.
- Évaluation des gestes et postures adoptés lors des exercices.
- Vérification de l'utilisation des appuis et du positionnement du corps.
- Évaluation de la capacité à adapter sa posture à son poste de travail.
- Vérification de l'utilisation appropriée des aides techniques, lorsqu'elles existent.
- Observation et correction individualisée par le formateur.
- Débriefing des mises en situation et identification des axes d'amélioration.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Attestation de fin de formation remise à chaque participant.



Les points forts

- Formation concrète et principalement pratique.
- Prévention des TMS et des douleurs liées aux contraintes physiques.
- Apprentissage pratique des techniques de manutention.
- Correction individualisée des mauvaises postures.
- Exercices directement liés aux situations professionnelles.
- Adaptation aux métiers, postes et contraintes de l'entreprise.
- Solutions simples et immédiatement applicables au poste de travail.
- Contribution au développement d'une culture de prévention.



Accessibilité

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins en amont afin d'étudier les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles possibles.



Organisation

*Durée indicative : 7 heures. Elle peut être adaptée en fonction des activités, des postes de travail, des objectifs de l'entreprise et du nombre de participants.



Tarif

Sur devis, selon le nombre de participants, le lieu de réalisation et les modalités d'organisation de la session.

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

FORMADJID – Former • Prévenir • Protéger