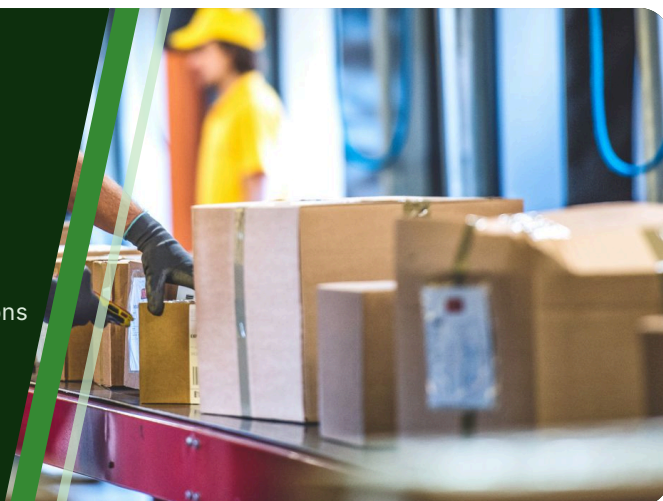


FICHE PROGRAMME

Gestes et Postures Manutention – 3 heures

Une demi-journée sur vos postes réels pour acquérir les bons réflexes de levage et de port de charges, sans bloquer la production.



DURÉE	EFFECTIF	FORMAT	PRÉREQUIS	VALIDATION
3h 1/2 journée	1 à 8 stagiaires	Intra dans vos locaux	Aucun	Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

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

- 1 Expliquer les enjeux des TMS et l'intérêt de la prévention
- 2 Identifier les risques liés à la manutention manuelle sur son poste
- 3 Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- 4 Mettre en œuvre des techniques adaptées de levage et de port de charges
- 5 Utiliser les aides techniques (diablos, chariots, exosquelettes...)
- 6 Réaliser un échauffement musculaire avant la prise de poste

Public concerné

Tout personnel effectuant des manutentions manuelles : logistique et magasinage, production et industrie, BTP et second œuvre, distribution, services techniques. Format court, idéal pour former un effectif important en plusieurs sessions.

Prérequis : Aucun prérequis.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. R4541-8 (formation pratique aux gestes et postures)
- Code du travail, art. R4541-1 à R4541-10 (manutention manuelle des charges)
- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. L4141-2 (formation à la sécurité : embauche, changement de poste...)
- Norme NF X35-109 (manutention manuelle : méthode d'analyse et valeurs seuils)

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

L'article R4541-8 impose une formation pratique aux gestes et postures à tout salarié qui manutentionne des charges.

Préserver la santé des équipes

Les TMS sont la première cause de maladie professionnelle : de bons réflexes limitent douleurs, lombalgies et arrêts.

Former sans désorganiser

3 heures sur les postes réels : chacun repart avec des gestes utilisables dès la reprise du travail.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coachs sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Une demi-journée structurée en 3 parties, animée par un professionnel du mouvement. 40 % de théorie, 60 % de pratique sur les situations réelles des stagiaires.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Introduction et tour de table

- Présentation du formateur et des objectifs
- Échange sur les expériences, difficultés et attentes
- Repérage des gestes répétitifs et manutentions propres aux postes

02 Comprendre les TMS et les risques de la manutention

- Définition et chiffres clés des TMS, mécanismes de la douleur et de la fatigue
- Notions d'anatomie et de biomécanique : colonne, muscles, articulations
- Facteurs de risque : postures, répétitivité, charges lourdes, vibrations, fatigue
- Exercice : auto-évaluation de ses postures à partir de mises en situation

03 Techniques de manutention et postures adaptées

- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Position des pieds et du dos, travail des jambes, charge près du corps
- Gestion de la torsion et de l'équilibre
- Aides techniques : diables, chariots, exosquelettes...
- Exercice : application sur les situations professionnelles des stagiaires

04 Éveil musculaire et prévention des blessures

- Pourquoi s'échauffer avant la prise de poste
- Exercices d'éveil musculaire et étirements simples et rapides
- Exercice : échauffement adapté aux contraintes des postes

05 Clôture et évaluation

- Récapitulatif des points clés et retours d'expérience
- Évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Exercices sur les postes réels, avec les charges de l'entreprise
- Aides à la manutention présentes sur site (diables, chariots, exosquelettes...)
- Supports visuels d'anatomie et de biomécanique
- Corrections individuelles en direct

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant les exercices pratiques
- QCM de 10 questions (note minimale 12/20)
- Grille d'évaluation pratique (70 % de « fait » ou « + »)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Ostéopathes, kinésithérapeutes ou coaches sportifs formateurs, spécialistes du mouvement et de la prévention des TMS.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation de recyclage : rappel conseillé tous les 3 ans, et à chaque changement de poste ou de technique.
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr