

FICHE PROGRAMME

Gestes et Postures – Manutention

Une journée pour ancrer les bons gestes de manutention, utiliser les aides techniques et installer une routine d'éveil musculaire durable.



DURÉE	EFFECTIF	FORMAT	PRÉREQUIS	VALIDATION
7h 1 jour	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 TMS et les risques liés aux postures et à la manutention
- 2 Identifier les risques liés aux gestes répétitifs, charges et postures contraignantes
- 3 Appliquer les principes d'économie d'effort et les techniques de levage et de port
- 4 Utiliser les aides à la manutention et aménager son espace de travail
- 5 Mettre en place des routines d'éveil musculaire, d'étirements et de récupération
- 6 Détecter les signes précoces de fatigue et transmettre les bonnes pratiques

Public concerné

Tout salarié exposé à la manutention manuelle : logistique et entrepôts, BTP, industrie, grande distribution, restauration, aide à domicile, agents techniques. Pour la manipulation de patients, voir la formation Gestes et Postures Aide-soignant(e).

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

Formation pratique exigée par l'article R4541-8, à renouveler à l'embauche et à chaque changement de poste (L4141-2).

Réduire TMS et absentéisme

Les TMS sont la première cause de maladie professionnelle : des gestes justes évitent des arrêts longs et coûteux.

Faire des salariés des relais

Chaque participant apprend à transmettre les bons gestes et à faire remonter les situations à risque.

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

98 %

de stagiaires satisfaits

Programme détaillé

Une journée complète en 5 parties, 40 % de théorie et 60 % de pratique : mises en situation sur vos charges, test des aides techniques et apprentissage d'une routine d'éveil musculaire.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Comprendre les risques et prévenir les TMS

Après un tour de table et une évaluation des connaissances initiales :

- TMS et conséquences sur le corps (douleurs chroniques, incapacités)
- Bases d'anatomie et de biomécanique : colonne, articulations, muscles sollicités
- Facteurs de risque : gestes répétitifs, vibrations, charges lourdes
- Auto-évaluation des postures et des mauvaises habitudes

02 Techniques de manutention et postures adaptées

- Soulever, porter et déplacer des charges en sécurité
- Techniques selon le poids, le volume et la nature des charges
- Gestion des efforts et importance des micro-pauses
- Simulations de levage avec et sans aide mécanique, études de cas sur les postes

03 Aides à la manutention et aménagement du poste

- Démonstration des aides techniques : diables, chariots, sangles, exosquelettes
- Organisation de l'espace de travail pour réduire les contraintes
- Mise en situation : test des équipements et ajustement ergonomique

04 Éveil musculaire et récupération

- Routine d'éveil musculaire à réaliser avant la prise de poste
- Étirements et récupération après l'effort
- Respiration et relaxation pour gérer stress et fatigue physique

05 Transmission des bonnes pratiques et clôture

- Transmettre les bons gestes à ses collègues
- Échanges sur les situations spécifiques rencontrées
- Évaluation des acquis et remise des supports

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Charges et situations réelles de l'entreprise
- Aides techniques : diables, chariots, sangles, exosquelettes selon disponibilité
- Supports visuels d'anatomie et de biomécanique
- Routine d'éveil musculaire remise aux stagiaires

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
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.

Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Maintien des acquis	Aucune obligation de recyclage : rappel conseillé tous les 3 ans, et à chaque changement de poste ou de technique.
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