

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

OBJECTIFS

Acquérir les connaissances anatomiques et biomécaniques nécessaires pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et adopter les gestes et postures adaptés à son poste de travail.

Être capable de :

- Identifier les risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail
- Comprendre les mécanismes biomécaniques à l'origine des TMS
- Appliquer les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort (INRS ED 832)
- Maîtriser les techniques de manutention manuelle adaptées à son activité
- Identifier les aménagements ergonomiques prioritaires sur son poste

PREREQUIS

Aucun prérequis.

DUREE

7 heures / 1 jour en présentiel

TARIFS

990€

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

En intra-entreprise directement au sein de votre structure ou entreprise.

Un délai minimum de 3 semaines entre la signature d'un contrat ou convention de formation et la réalisation de la formation.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques courts
- Mises en situation pratiques
- Études de cas réels
- Quiz interactifs
- Démonstrations et exercices pratiques

MOYENS PEDAGOGIQUES

Diaporama, Ordinateur, Vidéoprojecteur, Charges témoins de différents poids, Mannequin articulé.

INTERVENANT

Formateur titulaire d'un diplôme de Formateur Gestes & Postures (Art. L6352-1 du Code du travail), Formateur PRAP.

PARTICIPANTS

Session de 4 à 12 participants.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié exposé à la manutention manuelle, aux gestes répétitifs ou aux postures contraignantes secteur hors sanitaire et social.

EVALUATION

Le stagiaire doit être présent à l'intégralité de la formation et participer aux différents exercices de la formation sous contrôle de l'intervenant.

VALIDATION

Les participants validés reçoivent une attestation de formation.

PROGRAMME

1. Introduction et enjeux

- Présentation des participants et recueil des attentes
- Statistiques AT/MP
- Obligations légales de l'employeur
- Définition de la manutention manuelle

2. Anatomie appliquée au travail

- Structure du corps : os, muscles, ligaments, nerfs
- La colonne vertébrale : vertèbres, régions cervicales, dorsales, lombaires
- Le disque intervertébral : rôle d'amortisseur, déformable mais non compressible
- Pathologies professionnelles : TMS, hernie discale, sciatique, canal carpien, tendinites
- Impact du froid, de la fatigue et de la déshydratation sur le risque musculaire

3. Biomécanique et facteurs de risque

- Les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort (INRS ED 832)
- Centre de gravité et polygone de sustentation
- Contraintes posturales : postures statiques, gestes répétitifs, efforts excessifs
- Facteurs aggravants : froid, vibrations, stress, fatigue

4. Techniques de manutention manuelle

- Évaluation préalable de la charge : poids, volume, forme
- Levage, port et pose de charges : genoux fléchis, dos neutre, charge au plus près du corps
- Manutentions spécifiques : charges volumineuses, travail en équipe, espace contraint
- Utilisation des équipements auxiliaires : diable, transpalette, sangle

5. Ergonomie du poste de travail

- Aménagement du poste selon l'activité (debout, assis, écran)
- Travail sur écran : réglage siège, moniteur, clavier (Préconisation INRS RD 832)
- Travail debout prolongé et postures statiques
- Variabilité posturale : alterner les postures, pauses actives

6. Mise en pratique et plan d'action

- Mises en situation sur poste réel ou scénario métier
- Debriefing collectif : points forts et axes d'amélioration
- Évaluation de la formation

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour plus de renseignement nous contacter.

CONTACT

Contactez notre référent Mr Goldstein Quentin.

Téléphone : 01.89.70.80.50

Mail : contact@lessecouristes.fr

TAUX DE REUSSITE 2026

-%

TAUX DE SATISFACTION 2026

-%

V1.0 05/2026