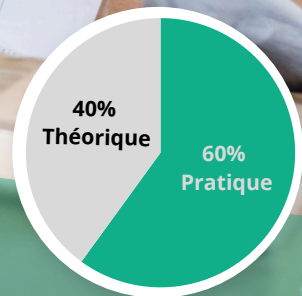


# Gestes et Postures M7



7h

## Formation Gestes et Postures : Manutention

### Objectifs :

- Être capable d'expliquer les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques professionnels liés aux postures et à la manutention.
- Démontrer une compréhension des bases en anatomie et biomécanique pour mieux appréhender le fonctionnement du corps humain.
- Identifier et analyser les principaux risques liés aux gestes répétitifs, au port de charges et aux postures contraignantes.
- Appliquer correctement les principes d'économie d'effort et les techniques de sécurité physique pour limiter les contraintes sur le corps.
- Mettre en œuvre des techniques adaptées de levage et de port de charges en fonction des situations professionnelles.
- Utiliser de manière appropriée les aides à la manutention (diables, chariots, exosquelettes...) pour optimiser la sécurité et réduire l'usure corporelle.
- Adopter et ajuster sa posture de travail en fonction des tâches à réaliser et des contraintes spécifiques du poste.
- Optimiser l'aménagement de son espace de travail afin de limiter les risques physiques et améliorer son confort.
- Mettre en place des stratégies efficaces de récupération musculaire et articulaire (étirements, micro-pauses, échauffements...).
- Détecter précocement les signes de fatigue ou de douleurs afin de prévenir l'apparition des TMS.
- Être en mesure de transmettre les bonnes pratiques à ses collègues et de jouer un rôle actif dans la prévention des risques en entreprise.
- Intégrer et réaliser un éveil musculaire en début de journée ou après une période prolongée d'inactivité pour préparer son corps à l'effort.
- Gérer efficacement le stress et la fatigue liés à la charge physique en appliquant des techniques de respiration et de relaxation.

### Public concerné :

Tout personnel.

### Durée du stage :

7 heures pour un groupe de 2 à 8 stagiaires maximum.

### Pré-requis :

Aucun

### Intervenants :

Ostéopathe, Kinésithérapeute ou coach sportif formateur.

### Validation finale :

Une attestation de fin de formation

### Méthode d'évaluation :

Partie théorique : 10 questions, sous forme de QCM formulées par écrit ou avec un système de diapositives ; 2 points par question.  
Note minimale pour l'obtention du certificat : 12/20  
Partie pratique, 70% de "fait" ou "+" nécessaire.  
Délivrance d'une attestation de formation.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

### Maintien des connaissances :

Aucune obligation, toutefois la formation continue est conseillée tous les 3 ans.

### Références réglementaires :

#### Code du travail :

- La formation aux gestes et postures est une obligation légale pour les employeurs dont les salariés effectuent des manutentions manuelles. Cette exigence est précisée à l'article R.4541-8 du Code du travail, qui stipule :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

De plus, l'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, ce qui inclut la mise en place de formations adaptées aux risques identifiés dans l'entreprise.

En complément, selon l'article L.4141-2, cette formation doit être dispensée :

- A chaque nouvelle embauche,
- Lors d'un changement de poste ou de technique,
- Après un arrêt maladie ou un accident de travail d'au moins 21 jours,
- Pour les salariés temporaires,
- Lorsque le médecin du travail le recommande.

# Gestes et Postures M7

40%  
Théorique

60%  
Pratique

7h

## Programme détaillé – Formation Gestes et Postures Manutention (7h)

### Introduction & Tour de table (30 min)

- 🎯 **Objectif :** Évaluer le niveau des participants et recueillir leurs attentes.
- 🔴 Présentation du formateur et des objectifs de la formation.
- 🔴 Identification des problématiques spécifiques rencontrées par les apprenants dans leur poste.
- 🔴 Évaluation des connaissances initiales.

### Partie 1 : Comprendre les risques et prévenir les TMS (1h30)

- 🎯 **Objectif :** Sensibiliser aux TMS et aux impacts des mauvaises postures sur la santé.
- 🔴 Explication des TMS et de leurs conséquences sur le corps (douleurs chroniques, incapacités...).
- 🔴 Notions de base en anatomie et biomécanique (colonne vertébrale, articulations, muscles sollicités).
- 🔴 Identification des facteurs de risques (gestes répétitifs, vibrations, port de charges lourdes...).
- 🔴 Économie d'effort et principes de prévention.
- 🔴 Discussion interactive : partage d'expériences des apprenants.
- 🔵 Exercice pratique (15 min) :
- ✓ Auto-évaluation des postures actuelles et identification des mauvaises habitudes.

### Partie 2 : Techniques de manutention et postures adaptées (2h)

- 🎯 **Objectif :** Maîtriser les techniques de port de charge et de posture sécuritaire.
- 🔴 Présentation des bonnes pratiques pour soulever, porter et déplacer des charges en sécurité.
- 🔴 Techniques spécifiques en fonction du poids, du volume et de la nature des charges.
- 🔴 Adaptation des postures aux différentes situations professionnelles.
- 🔴 Gestion des efforts et importance des micro-pauses.
- 🔵 Exercices pratiques (1h15) :
- ✓ Simulations de levage et de port de charges avec et sans aide mécanique.
- ✓ Mise en application des principes d'économie d'effort.
- ✓ Étude de cas concrets en lien avec les postes des participants.

### Partie 3 : Aides à la manutention et aménagement du poste (1h)

- 🎯 **Objectif :** Utiliser efficacement le matériel de manutention et organiser son espace de travail.
- 🔴 Présentation et démonstration des aides techniques (diablos, chariots, exosquelettes, sangles...).
- 🔴 Optimisation de l'espace de travail pour réduire les contraintes physiques.
- 🔴 Sensibilisation aux bonnes pratiques d'organisation du poste.
- 🔵 Mise en situation (30 min) :
- ✓ Test des équipements de manutention.
- ✓ Ajustement des postes de travail en fonction des principes ergonomiques.

### Partie 4 : Éveil musculaire et récupération (1h30)

- 🎯 **Objectif :** Mettre en place des routines pour prévenir la fatigue et limiter les blessures.
- 🔴 Importance de l'échauffement avant la prise de poste.
- 🔴 Techniques d'étirements et de récupération après un effort physique.
- 🔴 Gestion du stress et de la fatigue en lien avec la charge physique.
- 🔵 Exercices pratiques (1h) :
- ✓ Apprentissage d'une routine d'éveil musculaire à réaliser avant le travail.
- ✓ Séance d'étirements adaptés aux postes de manutention.
- ✓ Exercices de respiration et relaxation pour limiter les tensions musculaires.

### Partie 5 : Transmission des bonnes pratiques et clôture (30 min)

- 🎯 **Objectif :** Permettre aux apprenants de devenir acteurs de la prévention dans leur entreprise.
- 🔴 Comment transmettre les bonnes pratiques aux collègues.
- 🔴 Questions/réponses et échanges sur les situations spécifiques rencontrées.
- 🔴 Évaluation des acquis et remise des supports pédagogiques.
- 🔴 Attestations des candidats