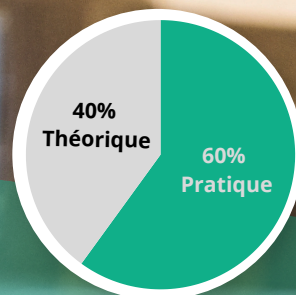


# Gestes et Postures M3



3h

## Formation Gestes et Postures : Manutention

### Objectifs :

- Être capable d'expliquer les enjeux des troubles musculo-squelettiques (TMS) et l'importance de la prévention des risques professionnels.
- Démontrer une compréhension des bases anatomiques et biomécaniques du corps humain afin d'anticiper les impacts des postures et des efforts physiques.
- Identifier et analyser les principaux risques liés à la manutention manuelle (port de charges, efforts répétitifs, vibrations, postures contraignantes) ainsi que leurs conséquences sur la santé.
- Appliquer correctement les principes d'économie d'effort et de sécurité physique pour optimiser les gestes de manutention.
- Mettre en œuvre des techniques adaptées de levage et de port de charges en toute sécurité en fonction des situations rencontrées.
- Utiliser efficacement les aides techniques à la manutention (diables, chariots, exosquelettes...) pour limiter la fatigue et réduire les risques de blessures.
- Ajuster et adopter une posture de travail adaptée en fonction des tâches à accomplir et des contraintes spécifiques du poste.
- Intégrer et réaliser un échauffement musculaire avant la prise de poste afin de prévenir les blessures et optimiser la préparation physique.

**Public concerné :**  
Tout personnel.

**Durée du stage :**  
3 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. »

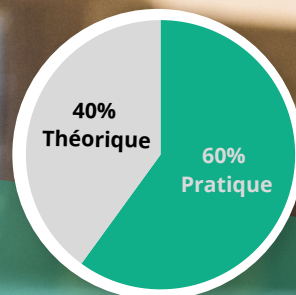
Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

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 M3



3h

## Programme détaillé - Formation Gestes et Postures Manutention (3h)

### ● Introduction & Tour de table (15 min)

🎯 Objectif : Identifier le niveau des participants, leurs attentes et les spécificités de leurs postes.

🔴 Présentation du formateur et des objectifs de la formation.

🔴 Échange sur les expériences, difficultés et attentes des stagiaires.

🔴 Identification des gestes répétitifs et des problématiques de manutention rencontrées.

### ● Partie 1 : Comprendre les TMS et les risques liés à la manutention (30 min - Théorie & Discussion interactive)

🎯 Objectif : Sensibiliser aux TMS et aux impacts des mauvaises postures sur la santé.

🔴 Définition et chiffres clés des TMS en entreprise.

🔴 Explication des mécanismes de douleur et de fatigue musculaire.

🔴 Notions de base en anatomie et biomécanique (colonne vertébrale, muscles sollicités, articulations).

🔴 Identification des facteurs de risques :

✓ Mauvaise posture

✓ Gestes répétitifs

✓ Port de charges lourdes

✓ Vibrations

✓ Fatigue excessive

🔴 Exercice pratique (10 min) :

✓ Auto-évaluation des postures actuelles à partir de mises en situation simples.

### ● Partie 2 : Techniques de manutention et postures adaptées (1h - Théorie & Pratique)

🎯 Objectif : Appliquer les bons gestes et postures en fonction des contraintes du poste.

🔴 Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

🔴 Techniques de levage et de port de charges :

✓ Positionnement des pieds et du dos.

✓ Utilisation des jambes pour soulever.

✓ Maintien de la charge proche du corps.

✓ Gestion de la torsion et de l'équilibre.

🔴 Présentation et utilisation des aides techniques à la manutention (diables, chariots, exosquelettes...).

🔴 Exercice pratique (30 min) :

✓ Mise en application des techniques de levage et de port de charges.

✓ Tests de postures adaptées selon les situations professionnelles des stagiaires.

### ● Partie 3 : Éveil musculaire et prévention des blessures (30 min - Pratique guidée)

🎯 Objectif : Mettre en place une routine de prévention pour préparer le corps aux efforts de la journée.

🔴 Pourquoi s'échauffer avant la prise de poste ?

🔴 Exercices d'éveil musculaire simples et rapides à mettre en place.

🔴 Techniques d'étirements pour limiter les tensions musculaires.

🔴 Exercice pratique (20 min) :

✓ Mise en place d'un échauffement musculaire adapté aux contraintes des postes des stagiaires.

### ● Partie 4 : Clôture & Évaluation (15 min)

🎯 Objectif : Consolider les acquis et répondre aux questions des participants.

🔴 Récapitulatif des points clés abordés.

🔴 Échange et retour d'expérience des participants.

🔴 Remplissage du questionnaire de satisfaction.