



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION GESTES & POSTURES

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) représentent la première cause de maladie professionnelle en France. Ils touchent tous les secteurs d'activité et peuvent être évités grâce à une bonne connaissance des gestes adaptés et à une sensibilisation des salariés aux postures à adopter au quotidien.

Cette formation vise à prévenir les risques liés à la manutention manuelle, aux postures prolongées ou répétitives, et à favoriser un comportement préventif dans le cadre professionnel.

La formation « GESTES ET POSTURES » est une obligation légale pour les entreprises ayant des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (Article R4141-2 du code du travail)

Public visé :

Tout salarié exerçant une activité physique ou statique prolongée : personnel logistique, agents d'entretien, soignants, ouvriers, manutentionnaires, personnel de bureau, etc.

Prérequis :

Aucun pré-requis nécessaire

Durée :

7h00 en présentiel

Nombre de participants :

- Minimum : 2 personnes
- Maximum : 10 personnes

Intervenant :

Formateur PRAP IBC / 2S certifié par l'INRS

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09-12-2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Objectifs :

- Être capable de comprendre les risques liés aux gestes et postures inadaptés
- Être capable d'identifier les situations à risques dans son activité quotidienne
- Être capable d'adopter des techniques de manutention sécurisées
- Être capable d'intégrer des réflexes de prévention dans son environnement de travail
- Être capable de contribuer à la diminution des accidents du travail et des TMS

Démarche Pédagogique :

Apports théoriques, échanges interactifs, analyses de situations professionnelles, démonstrations pratiques et mises en situation concrètes sur les gestes et postures adaptés.

Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis tout au long de la formation.

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer d'une attestation individuelle de formation.

Références Réglementaires :

- **Article L4121-1 à L4121-5 :**
Obligation générale de l'employeur de garantir la sécurité et de protéger la santé physique et mentale des travailleurs.
- **Article R4541-1 à R4541-9 :**
Réglementation relative à la **manutention manuelle** de charges. L'employeur doit éviter le recours à la manutention manuelle ou, à défaut, prendre des mesures d'organisation appropriées pour limiter les efforts physiques.

Maintien des Connaissances :

Il est conseillé de renouveler la formation tous les 2 ans.

Un recyclage peut également être envisagé en cas de postes à risques (manutention fréquente, antécédents d'accidents liés aux postures), de réorganisation significative du travail, ou suite à un accident de travail ou au signalement de troubles musculo-squelettiques (TMS).

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap :

Contactez M. HURIER Greg, à l'adresse suivante ghformation@outlook.fr, en cas de besoin d'un accompagnement spécifique lié à l'accessibilité.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09-12-2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Le Programme

Comprendre les Risques liés aux Mauvais Gestes et Postures

- Présentation de l'anatomie fonctionnelle (colonne vertébrale, articulations, muscles sollicités)
- Les facteurs de survenue des TMS : efforts, répétitivité, mauvaise posture, stress
- Les zones du corps les plus touchées (lombaires, cervicales, épaules, poignets...)
- Conséquences sur la santé, la productivité, les arrêts de travail et la pénibilité ressentie

Cadre Légal et Responsabilités

- Les obligations légales de l'employeur et du salarié
- L'intégration de la prévention des TMS dans la politique sécurité
- Notion de responsabilité et rôle de chacun dans la prévention
- Présentation du Document Unique et de l'évaluation des risques professionnels

Analyse des Situations à Risque et de l'Environnement de Travail

- Observation et analyse de situations de travail réelles ou simulées
- Identification des facteurs de risque liés aux mouvements, efforts ou postures
- Analyse ergonomique simplifiée : poste debout, assis, mixte, poste mobile
- Échanges sur les contraintes rencontrées par les participants dans leur quotidien professionnel

Principes et Techniques de Manutention Manuelle

- Principes de base pour protéger sa colonne vertébrale (gainage naturel, appuis, centrage...)
- Démarches pour soulever, déplacer, pousser, tirer une charge sans danger
- Utilisation des jambes plutôt que du dos – mouvements fluides et gainés
- Exercices de mise en pratique avec charges légères et matériel pédagogique

Adapter Son Poste et Adopter les Bonnes Postures

- Aménagements simples pour améliorer le confort et limiter les contraintes
- Réglage du poste informatique (siège, écran, clavier) – prévention des douleurs cervicales et lombaires
- Postures favorables dans les déplacements, à l'atelier, en caisse, en soins, etc.
- Astuces pour varier les positions et prévenir la fatigue musculaire

Mise en Pratique – Exercices Individualisés

- Cas concrets en fonction des métiers représentés (port de plateaux, nettoyage, position de bureau, manipulation d'objets lourds...)
- Simulation de situations de travail : chargement, rangement, gestes répétitifs
- Réalisation de gestes corrects avec ajustements par le formateur
- Retours d'expérience et conseils personnalisés

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09-12-2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076