

Référence	6-SP-GPOST
Durée	1 jours (7 heures)
Éligible CPF	NON
Mise à jour	25/08/2025

Gestes et postures



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les risques liés aux manutentions manuelles et aux postures inadaptées
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter les gestes et postures appropriés pour prévenir les TMS
- Participer à la démarche de prévention de son entreprise et à l'amélioration de son poste



PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié exposé à la manutention manuelle ou aux postures contraignantes



PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique
Aptitude médicale au poste de travail.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Observation et analyse des gestes réels du poste de travail.
- Travail participatif avec échanges d'expériences. Remise d'un support de cours.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée
- Questionnaire de satisfaction
- Observation continue pendant les exercices pratiques.
- Questionnaire théorique de validation des connaissances.
- Évaluation finale pratique : le participant doit démontrer la bonne application des gestes et postures



MOYENS TECHNIQUES EN PRÉSENTIEL

- Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard).
- Vidéos pédagogiques INRS.
- Matériel de manutention simulé : cartons, charges diverses, transpalettes.
- Mise en situation pratique sur poste ou environnement représentatif.
- Supports pédagogiques remis aux participants (guide gestes et postures).



VALIDATION

- Attestation de formation remise aux participants.
- Mention de la participation et des acquis dans le dossier du salarié.



ORGANISATION

Délai d'accès : 5 jours ouvrés
(délai variable en fonction du financeur)

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation d'handicap sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Pour tout renseignement, notre référent handicap reste à votre disposition : mteyssedou@ait.fr



PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Formateur en prévention des risques professionnels.

Expérience confirmée en ergonomie et gestes & postures.

Idéalement titulaire d'une formation PRAP ou équivalente reconnue par l'INRS.



RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Code du travail : L4121-1 à L4121-5, R4541-1 à R4541-9

INRS : ED 6161 – "Manutention manuelle : Principes de sécurité"

CARSAT / Circulaire DRT n° 95/07 du 14 avril 1995

Gestes et postures

SÉQUENCE 1 : INTRODUCTION À LA PRÉVENTION ET OBLIGATIONS RÉGLEMENTAIRES (45 min)

SENSIBILISER LES PARTICIPANTS AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION ET À LEURS DROITS ET OBLIGATIONS

- ☐ Définition des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- ☐ Les enjeux humains, économiques et organisationnels des TMS.
- ☐ Responsabilités de l'employeur et du salarié (Code du travail L4121-1 à L4121-5).
- ☐ Présentation des obligations légales en matière de manutention manuelle (R4541-1 à R4541-9).
- ☐ Introduction aux outils de prévention (document unique, formation, équipements...).

SÉQUENCE 2 : ANATOMIE ET MÉCANISMES DES TMS (1 h)

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET L'IMPACT DES GESTES ET POSTURES SUR LA SANTÉ.

- ☐ Les principaux muscles et articulations sollicités lors de la manutention.
- ☐ fonctionnement de la colonne vertébrale et risques liés aux postures inadéquates.
- ☐ facteurs favorisant les tms : gestes répétitifs, efforts excessifs, postures contraignantes, vibrations, contraintes physiques prolongées.
- ☐ signes de fatigue et de douleur à surveiller.

Séquence 3 : Identifier les situations à risque sur son poste (45 min)

SAVOIR REPÉRER LES SITUATIONS DE TRAVAIL DANGEREUSES ET COMPRENDRE LE RÔLE DE L'ANALYSE DES POSTES.

- ☐ Observation et analyse de son environnement de travail.
- ☐ Identification des tâches à risque : port de charges, postures statiques prolongées, gestes répétitifs.
- ☐ Évaluation des conditions de travail : hauteur, distance, poids, fréquence.
- ☐ Sensibilisation à l'organisation et à l'ergonomie du poste (plan de travail, outils, espace).

Séquence 4 : Principes de sécurité physique et d'économie d'effort (1 h)

APPLIQUER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION ET DE POSTURE ADAPTÉES POUR RÉDUIRE LES RISQUES

- ☐ Techniques de port de charges : positionnement du corps, distance, prise de charge, appuis.
- ☐ Règles de levage et de déplacement de charges : fléchir les genoux, garder le dos droit, rapprocher la charge du corps.
- ☐ Organisation des déplacements : chemins, obstacles, utilisation d'aides mécaniques.
- ☐ Principes de prévention pour les tâches répétitives et les postures statiques.
- ☐ Importance des pauses et étirements.

Séquence 5 : Mise en situation pratique sur poste ou environnement simulé (2 h 30)

METTRE EN PRATIQUE LES GESTES ET POSTURES ADAPTÉS DANS DES SITUATIONS CONCRÈTES.

- ☐ Exercices de port de charges légères et lourdes.
- ☐ Travail sur des postes simulés avec contraintes réelles (hauteur, distance, rotation).
- ☐ Ajustement ergonomique du poste de travail : hauteur du plan de travail, placement des outils et matériaux.
- ☐ Analyse critique des gestes réalisés par le participant (feedback du formateur).
- ☐ Application des principes de prévention pour l'ensemble des tâches observées.

Séquence 6 : Synthèse et engagement individuel (30 min)

CONSOLIDER LES CONNAISSANCES ET FORMALISER L'ENGAGEMENT DE CHAQUE PARTICIPANT.

- ☐ Récapitulatif des techniques apprises et des bonnes pratiques.
- ☐ Élaboration d'un mini-plan d'action individuel : comment appliquer les gestes et postures dans son poste quotidien.
- ☐ Questions-réponses, échanges sur les difficultés rencontrées.