PREVISUD
Organisme de formation en prévention · Audit · Conseil
Certifié Qualiopi · Actions de formation

G1 Gestes et Postures — Manutention

Prévention des risques liés à l'activité physique — Métiers de la manutention manuelle

Durée	Format	Public	Effectif max	Prérequis	Modalité
3 heures	1 demi-journée	Salariés exposés à la manutention	10 personnes	Aucun	Intra-entreprise

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les risques liés à l'activité physique et les principaux troubles musculosquelettiques (lombalgies, TMS des membres supérieurs)
- Situer les obligations de l'employeur et du salarié en matière de manutention manuelle de charges
- Décrire le fonctionnement de la colonne vertébrale et des articulations sollicitées lors des manutentions
- Repérer les facteurs de risque présents à son poste : effort, répétitivité, posture, durée, environnement de travail
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des manutentions courantes
- Privilégier le tirer-pousser au port de charge et utiliser les aides à la manutention mises à disposition
- Proposer des pistes d'amélioration de sa situation de travail et alerter en cas de douleur ou de signal d'alerte

Déroulé pédagogique

Durée	Phase	Contenu	Méthode
Accueil			
10 min	Accueil	Présentation du formateur, tour de table, recueil des représentations et du vécu des participants, annonce des objectifs et du déroulé — QCM de positionnement individuel (même QCM repris en fin de formation)	Participatif, QCM de positionnement
Module 1 — Enjeux et cadre réglementaire			
15 min	Théorie	Les TMS, première cause de maladie professionnelle reconnue : plus de 4 maladies professionnelles sur 5. Enjeux humains, sociaux et économiques pour l'entreprise. Définition des TMS et des lombalgies. Cadre réglementaire : principes généraux de prévention, obligations de l'employeur en matière de manutention manuelle, obligation de formation, valeurs de référence du port de charges	Exposé illustré, questions/réponses
10 min	Participatif	Inventaire collectif des situations de manutention rencontrées dans l'entreprise. Repérage des facteurs de risque : effort, répétitivité, angles articulaires, durée, port de charge, environnement (sol, encombrement, température, éclairage)	Brainstorming, photos de postes
Module 2 — Anatomie et mécanismes lésionnels			
20 min	Théorie	Structure et fonctionnement de la colonne vertébrale : vertèbres, disques intervertébraux, muscles et ligaments. Mécanismes d'apparition de la lombalgie et des TMS des membres supérieurs. Notion de bras de levier et de pression discale. Facteurs individuels et facteurs professionnels aggravants	Exposé illustré, planches anatomiques, mannequin rachis

Durée	Phase	Contenu	Méthode
10 min	**Atelier**	Auto-repérage des contraintes ressenties à son poste, identification des signaux d'alerte (douleur, raideur, fourmillements, fatigue) et de la conduite à tenir : qui alerter, quand consulter	Questionnaire individuel, échanges
Module 3 — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort			
10 min	**Démonstration**	Les principes de base commentés par le formateur : évaluation de la charge avant l'action, position et écartement des pieds, rapprochement de la charge du corps, verrouillage lombaire, prise et prise croisée, utilisation de la force des jambes, transfert du poids du corps, synchronisation respiratoire	Démonstration commentée
50 min	**Pratique**	Ateliers de manipulation sur charges variées représentatives du poste : cartons, caisses, sacs, fûts, objets encombrants ou déséquilibrés. Prise au sol, dépose en hauteur, manutention à deux, retournement, portage sur distance. Correction individuelle par le formateur	Ateliers pratiques, correction individualisée
Module 4 — Aides à la manutention et amélioration du poste			
20 min	**Pratique**	Privilégier le tirer-pousser au port de charge : efforts admissibles, hauteur et prise des poignées, état des roulettes et du sol. Utilisation du matériel disponible : transpalette, diable, chariot, table élévatrice, sangles. Règles de sécurité et vérifications avant usage	Ateliers pratiques sur matériel de l'entreprise
15 min	**Participatif**	Analyse d'une situation de travail réelle en sous-groupes : ce qui est fait, ce qui contraint, ce qui pourrait être modifié. Recherche de pistes d'amélioration techniques, organisationnelles et humaines. Restitution et construction d'un relevé de propositions remis à l'entreprise	Travail en sous-groupes, restitution
Évaluation et clôture			
10 min	**Évaluation**	QCM de fin de formation de 10 questions couvrant les quatre modules (identique au QCM de positionnement). Évaluation pratique par observation du formateur sur grille individuelle	QCM + grille d'observation
10 min	**Bilan**	Synthèse des points clés, réponses aux questions, remise du mémento et de la documentation INRS, questionnaire de satisfaction	Échanges, remise des documents
3h00	**TOTAL**		

Moyens pédagogiques

- Support de présentation illustré spécifique aux métiers de la manutention
- Mannequin de démonstration du rachis
- Charges d'exercice variées : cartons, caisses, sacs, objets encombrants
- Matériel de manutention de l'entreprise mis à disposition pour les ateliers pratiques (transpalette, diable, chariot)
- Documentation INRS remise aux stagiaires : ED 6387 « Les TMS, tous concernés » et ED 6444 « Les lombalgies, les comprendre, les prévenir »
- Grille d'évaluation individuelle et QCM
- Mémento gestes et postures offert à chaque stagiaire

Profil formateur

Profil formateur

Formateur en prévention des risques professionnels, justifiant d'une formation en prévention des risques professionnels et d'une pratique régulière de l'animation de formations en entreprise.

Maîtrise des référentiels INRS relatifs aux troubles musculosquelettiques et à l'analyse de la charge physique de travail.

Suivi administratif

Modalités d'évaluation et suivi

QCM de positionnement de 10 questions en début et fin de formation pour mesurer l'évolution des connaissances et la bonne assimilation des acquis.

Évaluation formative continue par observation du formateur lors des exercices pratiques et mises en situation, sur grille d'observation individuelle.

Certificat de réalisation.

Feuille d'émargement signée par chaque stagiaire et le formateur. Questionnaire de satisfaction remis à chaque stagiaire en fin de session.

Aucune périodicité réglementaire n'est fixée pour cette formation ; une actualisation tous les 24 mois est recommandée, ainsi qu'à chaque changement de poste ou d'équipement.

Accessibilité PSH

Informations sur l'accessibilité

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. PREVISUD s'attache à donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation et de maintenir l'emploi.

Toute situation de handicap ou tout besoin d'adaptation signalé en amont fera l'objet d'une adaptation pédagogique concertée avec le référent handicap de PREVISUD : Antoine Yvorra — info@previsud.fr — 09 67 36 66 00, qui pourra si nécessaire se coordonner avec l'entreprise cliente.

La partie pratique peut être aménagée (observation, démonstration adaptée) afin que chaque participant puisse suivre la formation dans les meilleures conditions.

Modalités d’inscription et délais d’accès

Inscription et accès

L'inscription à cette formation s'effectue de manière simple et directe : les participants s'inscrivent auprès de leur responsable hiérarchique ou du coordinateur de formation de l'entreprise, qui transmet la demande à PREVISUD.

Toute situation de handicap ou besoin d'adaptation est à signaler au moment de l'inscription, afin de mettre en place les aménagements nécessaires et garantir une accessibilité optimale.

Nous demandons aux commanditaires de la formation de communiquer à PREVISUD les risques spécifiques de l'entreprise afin de contextualiser la formation, et de transmettre aux participants nos coordonnées de contact, afin que ceux-ci puissent, s'ils le souhaitent, nous transmettre directement et en toute confidentialité toute information utile.

Délai d'accès : la formation peut être organisée sous 15 jours ouvrés à compter de la validation de l'inscription, sous réserve de disponibilité des formateurs et du calendrier convenu avec le client.

Tarif : nous consulter. Demandez un devis à info@previsud.fr ou via le formulaire de contact sur notre site.

Pour une inscription à titre individuel (particulier), merci de nous contacter directement à info@previsud.fr ou au 09 67 36 66 00.

Références réglementaires : Art. L.4121-1 à L.4121-5 · R.4121-1 · R.4541-1 à R.4541-11 du Code du travail · Art. R.4541-8 (obligation d'information et de formation à la sécurité) · Arrêté du 29 janvier 1993 (recommandations et techniques de référence relatives au port de charges)