

Gestes et postures

2026

MANUTENTION MANUELLE · PRÉVENTION TMS

Manutention manuelle · prévention TMS

Réduire les risques liés aux manutentions manuelles en comprenant les sollicitations physiques, en améliorant les gestes de travail et en recherchant des solutions d'organisation plus sûres.

DURÉE

7h

EFFECTIF

12

ENCADREMENT

1

QUALIOP

Centre certifié

Programme adaptable au contexte du client, au site, aux risques et aux équipements disponibles.

Vue d'ensemble du programme

- 01** **Présentation générale**
Public, prérequis, organisation et finalité **p. 3**
- 02** **Objectifs & contenus**
Compétences, thématiques et applications **p. 4-9**
- 03** **Pédagogie & validation**
Méthodes, moyens, déroulé et évaluation **p. 10-14**
- 04** **Contact**
Validation et planification **p. 15**

Une formation claire, structurée et directement exploitable

Réduire les risques liés aux manutentions manuelles en comprenant les sollicitations physiques, en améliorant les gestes de travail et en recherchant des solutions d'organisation plus sûres.

Public concerné

Salariés exposés à des manutentions manuelles, ports de charges, poussées, tractions ou postures contraignantes.

Prérequis

Aucun.

Organisation

- Durée : 7h
- Effectif : 12 participants max.
- Modalité : présentiel
- Encadrement : 1 formateur(s)

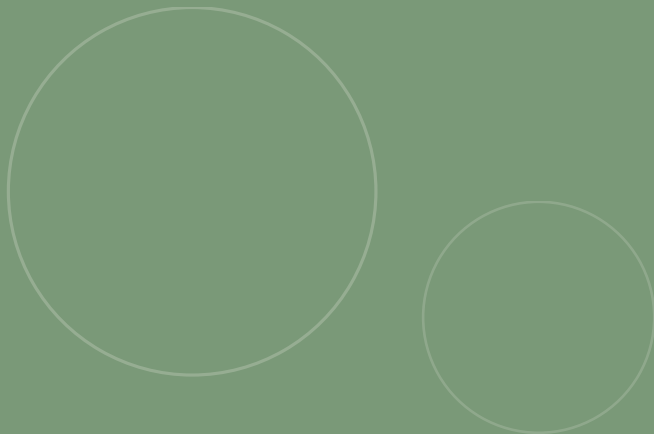
FINALITÉ

Permettre une mise en application immédiate des acquis dans les situations professionnelles correspondant au programme.

PROGRAMME

GESTES & POSTURES

Manutention manuelle · prévention TMS · 7h



Objectifs pédagogiques

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

01 Identifier

- Repérer les facteurs de risque liés à l'activité physique

02 Comprendre

- Connaître les principes simples de biomécanique et les limites du corps

03 Appliquer

- Adopter des techniques de prise
- Port
- Dépose

04 Améliorer

- Analyser son poste et proposer des mesures de réduction du risque

Contenu du programme — 1/4

Risques liés à l'activité physique

- Fatigue
- Lombalgies
- TMS et facteurs aggravants.

Contenu du programme — 2/4

Principes biomécaniques

- Centre de gravité
- Équilibre
- Rapprochement de la charge et stabilité.

Contenu du programme — 3/4

Organisation du travail

- Réduire le recours au port manuel
- Aides techniques
- Préparation du trajet.

Contenu du programme — 4/4

Principes gestuels

- Prises sûres
- Déplacement des pieds
- Utilisation des jambes
- Coordination à deux.

Mise en pratique — 1/2

Échauffement et perception

- Mobilité
- Limites individuelles et mise en condition.

Ateliers de manutention

- Lever
- Porter
- Déposer
- Pousser
- Tirer
- Objets encombrants et travail à deux.

Mise en pratique — 2/2

Analyse de poste

- Observation des situations réelles et recherche d'améliorations

POINTS DE VIGILANCE

- 01 Respect des consignes de sécurité
- 02 Mise en œuvre progressive des gestes
- 03 Correction immédiate par le formateur
- 04 Débriefing et ancrage des bonnes pratiques

Méthodes pédagogiques

Expositive

Apports théoriques structurés et contextualisés

Interrogative

Questions, échanges et retours d'expérience

Démonstrative

Présentation commentée des gestes et procédures

Active

Exercices, études de cas et mises en situation

Moyens pédagogiques & matériels

Moyens mobilisés

- Support de formation illustré et documentation adaptée
- Matériel ou équipements pédagogiques correspondant aux exercices
- Études de cas, scénarios et fiches de mise en situation
- Évaluation des acquis et documents de fin de formation
- Adaptation des exemples au contexte de l'entreprise et au public

Déroulé pédagogique

7h · Progression adaptée au niveau du groupe et au contexte professionnel.



Évaluation & traçabilité

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis par exercices pratiques, questions et analyse d'une situation de manutention
- Attestation de fin de formation

Traçabilité & fin de formation

- Feuille d'émargement
- Traçabilité des évaluations
- Questionnaire de satisfaction
- Documents et attestations prévus par le dispositif
- Archivage selon les procédures du centre

MERCI

*de votre
confiance*

*Une question ?
Un projet sur mesure ?*

PROCHAINES ÉTAPES

Validation du programme & planification

- 01 Validation des contenus et ajustements éventuels
- 02 Définition des dates et du calendrier
- 03 Constitution des groupes
- 04 Confirmation des moyens techniques

CONTACT

04 74 27 68 39
accueil@nr-formation.eu
4 impasse du Capot · 69800 Saint-Priest