

GESTES ET POSTURES

Prévenir le mal de dos et les troubles musculo-squelettiques.

✓ **Certifié Qualiopi** 2026 Tout niveau 7 heures **SUR VOS POSTES**

Présentiel

▶ **Réserver une session**

① **Devis sur demande**



Synopsis

Les troubles musculo-squelettiques sont la première cause de maladie professionnelle. Cette journée apprend à **comprendre son corps au travail**, à **porter et déplacer des charges** sans se blesser et à **adapter son poste**, avec une mise en pratique directement **sur les postes de travail** de l'entreprise.

Objectifs généraux

- Limiter les risques de TMS liés aux gestes répétitifs, aux postures prolongées et au port de charges
- Appliquer les principes de manutention et de récupération au quotidien

DURÉE

7 heures

EFFECTIF

1 à 10

personnes

PUBLIC

Tout salarié exposé à la manutention manuelle, aux gestes répétitifs ou aux postures prolongées

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Compréhension du français nécessaire.

TARIF

Sur devis

MODALITÉ

Présentiel

Compétences visées

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

- 1 Décrire** le fonctionnement et les limites du corps humain au travail
- 2 Identifier** les facteurs de risques de lombalgies et de TMS
- 3 Appliquer** les principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- 4 Soulever, porter et déplacer** une charge en sécurité
- 5 Proposer** des améliorations simples d'aménagement de son poste
- 6 Pratiquer** des exercices d'étirement et de récupération active

Épisodes

PROGRAMME DE FORMATION · 7 HEURES

PARTIE 1 Comprendre · en salle

1

ÉPISODE 1**Les gestes professionnels**

- Enjeux et chiffres des TMS
- Le cadre réglementaire de la manutention

2

ÉPISODE 2**Le corps humain au travail**

- Le squelette et la colonne vertébrale
- Contraintes mécaniques
- Lomalgies et TMS des membres supérieurs

3

ÉPISODE 3**La prévention active**

- Aménagement d'un poste assis ou debout
- Organisation du plan de travail
- Principes d'économie d'effort

PARTIE 2 Pratiquer · sur le terrain

4

ÉPISODE 4**Manutention**

- Exercices de lever et de porter de charges
- Démonstration puis expérimentation par chaque stagiaire

5

ÉPISODE 5**Visite des postes**

- Analyse des manutentions habituelles des stagiaires
- Conseils d'aménagement avec le matériel existant

6

ÉPISODE 6**Récupération active**

- Exercices d'étirement
- Routine à appliquer au poste

Dans les coulisses

MÉTHODES, MOYENS ET MODALITÉS

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes **démonstratives** et **expérimentation** par chaque stagiaire des postures de manutention. La formation se déroule **dans l'entreprise** pour travailler sur les situations à risques réelles des postes. Un échange préalable avec la direction permet d'étudier les arrêts de travail et les contraintes posturales.

BESOINS EN INTRA-ENTREPRISE

- Une **salle** avec vidéoprojecteur
- Un **accès aux postes de travail** des stagiaires



SUR VOS POSTES

MATÉRIEL · THÉORIE

- Diaporama et ressources multimédia
- Squelette vertébral
- Mannequin « Bébert » de l'INRS
- Paperboard

MATÉRIEL · PRATIQUE

- Charges de l'entreprise
- Postes de travail des stagiaires
- Tapis pour les étirements

Infos pratiques

AVANT DE LANCER LA SÉANCE

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Positionnement** en début de formation
- **Évaluation pratique** lors des exercices de manutention
- **QCM** en fin de formation
- **Questionnaire de satisfaction** à chaud

SANCTION

Attestation individuelle de fin de formation.

MAINTIEN DES COMPÉTENCES

Actualisation **recommandée** régulièrement, et à chaque changement de poste ou de méthodes de travail.

FORMATEUR

Formation réalisée par **Norflix Formation** et animée par **Alexis HENNART**.

LIEU DE FORMATION

Intra-entreprise : dans vos locaux, en présentiel. Méthode privilégiée pour adapter la formation à votre établissement.
Inter-entreprise : en centre de formation.

RÉVISIONS

Espace ressources personnalisé de la formation sur **norflix.fr**, accessible aux stagiaires pour réviser.

DÉLAI D'ACCÈS

Formation réalisée dans un délai maximum de **3 mois** après validation de la demande.

TARIF

Sur devis

DOCUMENT NÉCESSAIRE

Aucun justificatif n'est demandé pour participer à cette formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Référent handicap : **Alexis HENNART**, **contact@norflix.fr** · 06 27 68 41 73, pour étudier les adaptations possibles.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail : art. **R.4541-1 à R.4541-11** (manutention manuelle des charges), dont **R.4541-8** (formation)
- Art. **L.4121-1** (obligation de sécurité) · FORMACODE 31754

