

# Programme de formation

---

## Gestes et postures

### Théorie et pratique

# 1. Objectifs pédagogiques



- Reconnaître les risques associés à la manutention manuelle conformément à l'Article R 4541-8 du Code du Travail et comprendre les implications pour la santé.
  - Expliquer les principes de base de la biomécanique et leur importance pour adopter des postures sûres lors de la manutention.
  - Appliquer des techniques de levage adéquates pour manipuler des charges légères et lourdes tout en minimisant les risques de blessures.
  - Identifier et adopter les postures ergonomiques appropriées pour réduire les contraintes sur le corps lors de la manutention.
  - Reconnaître les équipements de manutention et les utiliser correctement pour prévenir les risques et faciliter le travail.
  - Évaluer les situations courantes de manutention, identifier les facteurs de risque et proposer des améliorations pour minimiser les dangers.
- Sensibiliser les collègues aux bonnes pratiques de manutention et expliquer l'importance de créer une culture de sécurité.

## 2. Informations pratiques



### Public visé

Tous public.

### Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

### Méthodes d'évaluation

Questions orales ou écrites (QCM).  
Mises en situation.

### Durée de la formation

2H30  
Mardi après-midi ou jeudi matin

### Tarifs

Groupe : **450 € HT**  
**12 personnes maximum/session**

### Méthodes pédagogiques

Cours théoriques : sessions théoriques sur l'anatomie et la physiologie liées aux gestes et postures, présentation des bonnes pratiques et des risques liés aux mauvaises postures, partage de connaissances sur les stratégies préventives.  
Ateliers pratiques : mise en pratique des gestes et postures corrects dans des situations réelles, exercices de groupe pour favoriser l'apprentissage interactif, retours immédiats du **coach certifié** sur les performances individuelles, recommandations personnalisées du coach certifié basées sur l'analyse visuelle.

# 3. Programme détaillé

---

1

## Introduction à la manutention

Présentation des objectifs de la formation en ligne.

Sensibilisation aux risques de la manutention manuelle et à l'importance de la conformité avec l'Article R 4541-8.

2

## Anatomie et Biomécanique

Bases de l'anatomie humaine : structure du corps, os, muscles et articulations.

Explication de l'impact de la biomécanique sur la santé lors de la manutention.

3

## Techniques de levage et de port de charges

Apprendre les techniques de levage et port de charges appropriées pour prévenir les tensions inutiles.

Utilisation d'équipements de manutention pour réduire les risques et les efforts.

Pratiquer les postures correctes pour réduire les contraintes sur le dos et les articulations

4

## Étude de cas et mises en situation

Analyse d'une situation de manutention courante à travers des scénarios interactifs.

Identification des erreurs potentielles et suggestions d'améliorations pour une manutention plus sûre.