

Programme de formation établi conformément aux dispositions en vigueur article l6353-1.



En fonction des thématiques : Formation INTRA et/ou INTER entreprise  
(dans votre établissement ou dans nos locaux)



Répondre aux obligations légales du code du travail et du code pénal

## RÉFÉRENCE :

MOD\_2017023

Date dernière édition : 26/06/2025

**DUREE :** 7 heures

## EFFECTIF :

De 4 à 10

## PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à manipuler des charges ou qui travaille en position statique.

## PRE-REQUIS

Aucun

## INFORMATION SUR L'ADMISSION

Validation par le centre de formation de l'analyse du besoin envoyée en amont de la formation.

## FORMATEUR

Formateurs spécialisé en Santé et Sécurité au Travail

## ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation.

## DOCUMENT PÉDAGOGIQUE :

Remise d'un livret de formation reprenant le contenu de la formation.

## OBJECTIF DE LA FORMATION :

Cette formation a pour finalité de maîtriser les techniques de manutention et elle est axée sur la prévention des accidents de travail au cours des opérations de manutention manuelle et sur la recherche d'amélioration des conditions de travail.

La partie théorique permet aux participants de comprendre l'intérêt d'une bonne posture et d'un poste de travail bien conçu.

La partie pratique permet aux participants de savoir comment améliorer leur poste de travail, de se positionner par rapport à la charge et de vérifier par eux mêmes le gain obtenu.

A l'issue de la formation, les participants seront capables d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin d'éviter les TMS.

## COMPETENCES DEVELOPPÉES :

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## MAINTIEN DES CONNAISSANCES :

Il est conseillé un recyclage de 4h00 tous les 24 mois.

## APPROCHE PÉDAGOGIQUE :

- Exposés interactifs
- Démonstrations par le formateur
- Mises en situation des stagiaires

## RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES :

"L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une information sur les risques qu'ils encourent (...) d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation (...) les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles". **Article R. 4541-8 du Code du travail.**

# FORMATION GESTES et POSTURES

Programme de formation établi conformément aux dispositions en vigueur article I6353-1.

---

## PROGRAMME :

### PARTIE THÉORIQUE (2 heures 20 minutes\*) :

#### Notions d'anatomie du corps humain et de ses limites

- Le squelette
- Les muscles
- La colonne vertébrale
- Le disque intervertébral
- Le travail musculaire dynamique
- Le travail musculaire statique

#### La législation :

- Présentation des obligations de l'employeur et du salarié
- Le code du travail, les limitations de charges
- Le rôle du médecin du travail dans les opérations de manutention

#### Les protections individuelles :

- Les différents types de chaussures de sécurité, gants et casque

#### Les aides techniques

#### Les principes de sécurité physique :

- La recherche des appuis
- Le rapprochement du centre de gravité
- Le choix des prises, l'utilisation des membres inférieurs
- La mobilité des pieds

#### Les principes d'économie d'effort :

- La rapidité de soulèvement, la puissance des jambes
- L'inertie de la charge

#### L'aménagement de l'environnement de travail :

- L'organisation de son poste de travail
- Le travail sur écran
- Le poste de travail debout, assis, l'alternance des postures

#### Les manutentions collectives :

- Le chef de manœuvre
- La préparation de la manœuvre

### PARTIE PRATIQUE (4 heures\*) :

#### Manutention individuelle :

- Charge légère avec prises et sans prises
- Charge lourde avec prises et sans prises
- Charge longue
- Charge fragile
- élévation de la charge
- Déplacement de la charge
- Chargement de véhicule
- Recherche d'amélioration sur les postes

#### Manutention collective :

- Charges lourdes avec prises et sans prises
- Charges longues
- La synchronisation



# FORMATION GESTES et POSTURES

Programme de formation établi conformément aux dispositions en vigueur article l6353-1.

---

**\*La durée de l'ouverture et de la clôture de session n'est pas incluse.**

## **EVALUATION :**

La formation est évaluée au cours des différents ateliers de mises en situation et d'échanges tout au long de la formation.

**Taux de réussite de cette formation :**      %

**Taux de satisfaction de cette formation :**    95%