

ACTIVITÉ PHYSIQUE · MANUTENTIONS, POSTURES, TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Gestes et postures, prévention des TMS

Manutentions manuelles et postures de travail

DURÉE	EFFECTIF	VALIDITÉ	FORMAT	TARIF
7 heures, 1 jour	4 à 12 participants	Recyclage conseillé tous les 2 à 3 ans	Inter à Paris ou intra dans vos locaux	Sur devis, 48 h

À QUOI SERT LA FORMATION

Former les salariés exposés aux manutentions manuelles aux gestes et postures adaptés pour réduire le risque de lombalgies et de troubles musculo-squelettiques, conformément à l'obligation de formation pratique de l'article R. 4541-8 du code du travail.

POUR QUI

Tout salarié effectuant des manutentions ou travaillant en posture prolongée : logistique, production, commerce, entretien, services généraux, bureau.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Tenue adaptée et chaussures de sécurité pour la partie pratique. Toute contre-indication médicale est signalée au formateur.

OBJECTIFS · LE PARTICIPANT EST CAPABLE DE

- 01 Identifier les risques liés aux manutentions et aux postures de son poste de travail
- 02 Expliquer le fonctionnement de la colonne vertébrale et les mécanismes de lésion
- 03 Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des manutentions
- 04 Utiliser les aides à la manutention disponibles
- 05 Proposer des améliorations simples de son poste de travail

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MATIN

Comprendre

Enjeux : accidents du travail, maladies professionnelles, lombalgies et TMS · Réglementation : formation obligatoire (R. 4541-8), limites de charge (R. 4541-9) : 55 kg en port habituel, 105 kg au maximum avec aptitude médicale ; 25 kg pour les femmes, 40 kg avec brouette · Notions d'anatomie : colonne vertébrale, disques, muscles, tendons ; mécanismes de lésion · Facteurs de risque : poids, fréquence, distance, posture, environnement, organisation

APRÈS-MIDI

Pratiquer

Échauffement et préparation physique au poste · Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : levers, ports, poussées, tractions · Aides à la manutention : diable, transpalette, chariot, aides à la levée · Exercices sur les postes réels, avec analyse filmée si l'entreprise l'autorise · Pistes d'amélioration du poste ; quiz final, bilan et évaluation de satisfaction

MÉTHODES ET MOYENS

Apports illustrés, démonstrations, exercices pratiques encadrés, application sur les postes de travail. Modèle anatomique de colonne vertébrale ; charges de formes et de poids variés ; aides à la manutention du site ; vidéoprojection.

ÉVALUATION ET SANCTION

Mise en situation pratique observée par le formateur et questionnaire de fin de formation. Attestation de fin de formation. Formation non certifiante.

INTERVENANT

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique (formateur PRAP certifié).

CADRE RÉGLEMENTAIRE

Code du travail, art. R. 4541-8 : formation adéquate à la sécurité, essentiellement à caractère pratique, sur les gestes et postures à adopter. Art. R. 4541-9 : limites de charges. La réglementation demande d'abord d'éviter les manutentions manuelles (R. 4541-3).

RECYCLAGE

Conseillé tous les 2 à 3 ans (bonne pratique, sans périodicité réglementaire).

FINANCEMENT

Plan de développement des compétences de l'entreprise. Pour une démarche certifiante et subventionnable par l'Assurance Maladie, choisir la formation Acteur PRAP. La prise en charge par un opérateur de compétences suppose la certification Qualiopi de l'organisme (art. L. 6316-1 du code du travail) : notre audit initial est programmé et nous vous indiquons, avant signature, si elle est acquise.

Tarif. Sur devis selon le format (inter ou intra), l'effectif, le lieu et les adaptations ; devis hors taxes sous 48 h ouvrées, comprenant animation, supports, matériel, évaluations et documents de fin de formation.

Inscription et délais d'accès. Devis puis convention de formation ; convocation, programme et règlement intérieur adressés à chaque participant. Inter : inscription au plus tard 15 jours avant la session. Intra : session planifiée sous 4 à 6 semaines après signature.

Lieux. Intra dans vos locaux, avec une salle équipée et un espace de pratique adapté. Inter à Paris.

Évaluation et suivi. Positionnement en début de formation, évaluation des acquis ou épreuves certificatives, satisfaction à chaud, évaluation à froid à

trois mois. Émargement par demi-journée, attestation de fin de formation, certificat de réalisation.

Accessibilité. Formations accessibles aux personnes en situation de handicap ; adaptations étudiées en amont par le référent handicap, handicap@vsm-competences.fr, réponse sous 5 jours ouvrés.

Indicateurs et réclamations. Offre ouverte en octobre 2026, indicateurs publiés à l'issue des premières sessions. Réclamations à contact@vsm-competences.fr ou par lettre recommandée : accusé de réception sous 5 jours, réponse motivée sous 15 jours ouvrés.