

# GESTES ET POSTURES MANUTENTION MANUELLE

Mise à jour 05/2024

Réf PRPHYS06A



L'INRS rend obligatoire la **formation gestes et postures « manutention manuelle »** qui concerne les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (**Article R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail**).

Article R4541-8 : l'employeur doit faire 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.

Cette **formation gestes et postures** permettra d'identifier et de maîtriser les gestes et postures portant un risque sur leur santé.

## Compétence(s) visée(s)

- ❖ Adopter les bons gestes et les bonnes postures afin de prévenir les TMS liés à la manutention.

## Objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme du corps humain.
- Connaître les risques liés à la manutention manuelle.
- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie et d'économie d'effort.
- Analyser les situations susceptibles de nuire à la santé du personnel ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter les principes fondamentaux de sécurité physique.
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors des manutentions pour économiser l'effort.

## Contenu

### 1. Les différents risques professionnels pour le personnel

- Les généralités sur les maladies professionnelles et les accidents du travail.
- Focus sur la réglementation et les Troubles Musculosquelettiques.
- Les enjeux de la prévention pour le personnel et l'employeur.

### 2. Notions d'anatomo-physio-pathologie du corps humain

- Les notions générales sur le corps humain et son fonctionnement.
- La particularité de la colonne vertébrale.

### 3. Les différentes formes de troubles musculosquelettiques (TMS) liées au port de charges

- Définition de la notion de troubles musculosquelettiques.
- Présentation des troubles musculo squelettiques les plus fréquents :
  - De la zone cervicale.
  - Des épaules, des bras, des poignets et des mains.
  - De la colonne vertébrale.
  - De la hanche, du genou et de la cheville.
- Les éléments cardinaux de la prévention des TMS :
  - La prévention des douleurs de dos et des douleurs cervicales.
  - La prévention des douleurs des membres supérieurs / des membres inférieurs.

### 4. Les principes de sécurité physique et d'économies d'efforts

- Les notions d'effort et de fatigue.
- Les principes d'économie d'effort.
- Les techniques spécifiques lors de port de charges.
- Les 9 principes fondamentaux pour une activité sans risque.

Exercices  
d'applications aux  
activités du  
quotidien

## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



**Public**  
Toute personne

**Pré-requis**  
Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.

**Durée**  
1 jour, soit 7h (en présentiel)

**Formateur(trice) pressenti(e)**  
Formateur(trice) spécialiste de la prévention des risques physiques

**Nombre de participants (intra)**  
De 2 à 10 personnes maximum

**Matériel nécessaire**  
Aucun

### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Mises en situation et exercices pratiques
- Diaporama
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Livret INRS transmis au format numérique après la formation
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

### Modalités et délai d'accès

De 1 à 3 mois en moyenne (nous contacter)

### TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?  
d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?  
Contactez-nous

06.09.08.02.20

contact@cjformation.com

www.cjformation.com

Carine ANCIAUX  
Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
Aurélie Fauchet et Claire Royer  
Assistants administratifs

