



## Formation

### Gestes, postures et prévention des TMS -

**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Effectif :** De 2 à 10 participants



#### Pourquoi envisager cette formation ?

D'après les statistiques nationales on constate que 1) les contraintes liées à l'activité physique en milieu de travail sont à l'origine de plus de 50 % des accidents du travail et de près de 85 % des maladies professionnelles reconnues, et 2) près du tiers des accidents du travail ayant conduit à une incapacité professionnelle permanente est imputable à des situations de manutention manuelle.

La formation proposée permet de répondre à l'obligation réglementaire mentionnée dans l'article R4541-8 du Code de travail qui précise que « L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (...) d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations ».

Sources : Statistiques de sinistralité nationales de la CNAM - Document de référence du dispositif PRAP - V9 - 01/2021



#### Objectifs pédagogiques

- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Proposer des améliorations au poste de travail
- Appliquer les règles de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une manutention d'une charge



#### Profil des stagiaires

##### Pour qui

- Toute personne dont l'activité de travail comporte une part d'activité physique

##### Prérequis

- Pas de prérequis particuliers



## Modalités

### Modalités d'intervention

- Formation en présentiel intra-entreprise au sein des locaux de l'entreprise (ou dans des locaux tiers mis à disposition de l'entreprise). Délai d'intervention : entre 2 et 4 semaines à partir de la signature de la commande.

### Accueil et accompagnement des personnes en situation de handicap

- Plusieurs de nos intervenants sont formés pour accompagner des personnes en situation de handicap. En fonction du type de handicap, la taille de la classe sera réduite afin de pouvoir consacrer suffisamment de temps à chaque stagiaire. Pour les handicaps d'origine auditive, il pourra être fait appel à un interprète en langue des signes.

### Limites d'effectifs

- De 2 à 10 participants

### Durée

- 7 heures (1 jour)



## Ressources techniques et pédagogiques

### Équipe pédagogique

- Cette formation est assurée par un formateur qualifié en prévention des risques professionnels et possédant une excellente pédagogie

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés
- Apports théoriques
- Formation pratique réalisée dans l'environnement habituel du stagiaire ou, à défaut, dans un environnement de travail simulé aussi proche que possible du réel
- Le déroulement de la formation alterne les parties théorique et pratique
- La partie pratique représente environ 50 % de la formation
- Remise du Mémo Formation " Prévention des risques liés aux manutentions manuelles " (livret de 48 pages) à chaque stagiaire
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation



## Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- La formation fait l'objet d'une évaluation des connaissances et des savoir-faire.
- L'évaluation des connaissances est réalisée à partir d'un questionnaire à choix multiples (QCM).
- L'évaluation des savoir-faire est réalisée à partir d'une ou plusieurs situations de travail.



## Modalités de certification ou de délivrance d'une attestation

### Modalités de reconnaissance ou de validation

- L'évaluation des connaissances est réalisée à partir d'un questionnaire à choix multiples (QCM) constitué de 20 questions minimum. Le stagiaire doit obtenir 70 % de bonnes réponses au minimum. L'évaluation des savoir-faire est réalisée à partir de deux épreuves : 1) mise en œuvre d'une technique gestuelle, et 2) analyse d'une situation de travail et proposition d'amélioration.

### Modalités d'obtention

- À l'issue de la formation, l'organisme de formation rédige une " Attestation de fin de formation " précisant les connaissances et les savoir-faire acquis durant cette formation

### Détails sur la certification ou sur l'attestation

- Sans objet



## Contenu de la formation (progression pédagogique)

- Se situer et être un acteur de la prévention des risques
  - Intérêt de la prévention
  - Risques de son métier
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
  - Le corps humain : fonctionnement et limites
  - Différentes atteintes à la santé : identification et caractéristiques
  - Son activité de travail : observation et description en prenant en compte sa complexité
  - Risques potentiels liés à l'activité physique
  - Analyse des différentes causes d'exposition à ces risques potentiels
- Participer à la maîtrise du risque et à sa prévention
  - Améliorations de sa situation de travail à partir des causes identifiées au cours de son analyse
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : connaissance et application
  - Équipements mécaniques et aides à la manutention : connaissance et utilisation

Code programme : GP

Date de mise à jour : 2 janvier 2026