



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# GESTES ET POSTURES MANUTENTION MANUELLE

Dernière mise à jour le 29/04/2026.

## OBJECTIF

Former et impliquer les salariés dans une démarche sécuritaire en prenant conscience de ses capacités physiques, mais aussi des risques et exigences de la manutention manuelle, en abordant les problèmes pour toutes les manipulations qu'un travailleur est amené à effectuer à son poste de travail.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Identifier les risques dans la pratique de son activité professionnelle
- Prévenir sa hiérarchie en cas de présence d'un risque ou d'un dommage
- Reconnaître le mécanisme d'apparition du dommage et du risque
- S'exercer à l'effort physique pour en comprendre l'utilité dans son quotidien et ses conséquences
- Appliquer les 8 principes de sécurité à l'effort
- S'informer sur les conséquences en cas de non application des gestes et postures

## PUBLIC CONCERNÉ

Le personnel des entreprises, tous secteurs confondus, confronté aux problèmes des manutentions, ports de charges et des postures statiques.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS





La session peut être organisée sur demande d'une entreprise/collectivité pour une session intra entreprise.

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Travail de groupe autour d'exercices pratiques sélectionnés parmi les situations de travail dans l'entreprise Correction des postures et des prises de charge Méthode interactive : implication des stagiaires Échanges d'expériences entre les participants Alternance de séquences pratiques et théoriques.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Sur demande la personne référente au sein de Maestrias pourra aider celle-ci à accéder à la salle de formation du rez-de-chaussé, si la formation a lieu dans nos locaux.

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <br>Niveau<br><b>Sans niveau de qualification</b> | <br>Modalité<br><b>Présentiel</b> | <br>Effectif par session<br><b>4 mini &gt; 10 maxi</b> | <br>Durée<br><b>7 heures / 1 jour(s)</b> |
|--|--|--|---|

Tarif

Nous consulter

Réf.

PS-CTCP3 bis

Contact

0223515679  
contac@maestrias.fr

## PRÉ-REQUIS

- Aucun

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Support : vidéo projecteur, rétroprojecteur... Documentation



# PROGRAMME

## 1ÈRE PARTIE : THÉORIE

Module 1 : Comprendre son corps pour mieux bouger

### 1. LE FONCTIONNEMENT DU DOS

- Anatomie simplifiée de la colonne vertébrale
- Les disques intervertébraux : rôle d'amortisseur
- Les muscles du dos et de la sangle abdominale
- Les mouvements à risque :
  - flexion dos rond
  - rotation sous charge
  - extension forcée

### 2. LE FONCTIONNEMENT DE L'ÉPAULE

- Articulation scapulo-humérale
- Mobilité vs stabilité
- Tendons et coiffe des rotateurs
- Risques :
  - bras levés prolongés
  - gestes répétitifs
  - port de charge éloignée du corps

### 3. LES FACTEURS DE RISQUES

- Causes fréquentes
- Signaux d'alerte
- Impacts sur la santé et le travail

### 4. LES 8 PRINCIPES DE SÉCURITÉ À L'EFFORT

Présentation des principes :

1. Observer la situation
2. Préparer son action
3. Se placer au plus près de la charge
4. Assurer un bon appui des pieds
5. Garder le dos aligné
6. Utiliser la force des jambes
7. Maintenir la charge près du corps
8. Se déplacer sans torsion (pivoter avec les pieds)



2ÈME PARTIE : PRATIQUE

Mise en situation

Rotation sur 3 ateliers pour découvrir les principes de sécurité physique et l'économie d'effort au poste de travail

**Atelier 1 : Manutention et port de charge**

---

EXERCICES :

- Soulever une charge
- Déplacer une charge
- Déposer en hauteur/intermédiaire

OBJECTIFS :

- Appliquer les principes 2 à 7
- Tester bonne vs mauvaise posture
- Trouver la meilleure prise

DÉBRIEF : Analyse des efforts ressentis.

**Atelier 2 : Organisation du poste de travail**

---

EXERCICES :

- Réglage hauteur plan de travail
- Zone de préhension
- Réduction des bras tendus
- Éviter flexions répétées

OBJECTIFS :

- Appliquer principes 1 et 2
- Adapter environnement avant action
- Réduire contraintes épaules/dos

DÉBRIEF : Améliorations immédiates possibles.

**Atelier 3 : Déplacements, gestes répétitifs et situations réelles**

---

EXERCICES :

- Tirer / pousser un chariot
- Transporter charge sur distance courte
- Rotation avec charge
- Gestes répétitifs métier

OBJECTIFS :

- Appliquer principes 6, 7 et 8
- Préserver épaules et dos
- Fluidifier les mouvements

DÉBRIEF : Corrections individualisées.

**Conclusion**

- Retour d'expérience participants
- Points clés à retenir
- Engagement individuel : 1 action à mettre en place dès demain

**INTERVENANT(S)**

**ÉVALUATION**

**ATTRIBUTION FINALE**

---

Formateur spécialisé prévention des risques liés aux activités physiques et à l'ergonomie

Questionnement oral ou QCM

Attestation de formation - Certificat de réalisation