

# Formation manutentions manuelles

## Gestes et postures



### Public :

Toute personne devant réaliser des manutentions manuelles ou adoptant des postures de travail contraignantes



Prérequis : Aucun



Durée : 0,5 à 1 jour (3,5h à 7h),  
Personnalisée en fonction de  
votre besoin



### Intervenants :

Formateurs spécialisés en  
prévention santé sécurité au  
travail



### Lieux :

- Vos locaux



### Objectifs :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Déterminer les facteurs de risque de TMS (*Troubles Musculo Squelettiques*)
- Identifier les enjeux liés aux TMS
- Identifier les sources de contraintes physiques liées aux gestes et postures
- Comprendre les principes d'économie d'effort par la réflexion et l'observation
- Améliorer les postures et gestes à risques



### Obligations légales et recommandations

- L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : [...]  
2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations [...]  
(Art. R4541-8 du code du travail)



### Validation

- Évaluation formative et remise d'une attestation de stage



### Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthode d'échanges basées sur l'expériences des stagiaires
- Méthode d'interaction en salle :
  - Par des phases de découverte au travers d'ateliers pratiques
  - Par un apport de connaissances
- Pratique des techniques d'économie d'effort sur les postes de travail
- Les exercices en salle et la pratique sur poste représentent 50 à 60 % du temps de la formation



### EPI et lunettes

- Tenue de travail et API en vigueur
- Lunettes de vue pour la lecture

Renseignements,  
inscriptions

[formation@camira.fr](mailto:formation@camira.fr)  
04.72.23.01.20

# Formation manutentions manuelles

## Gestes et postures



### Programme de la formation

#### I. Les enjeux

- Les accidents de travail et maladies professionnelles
- Enjeux liés à la santé et aux accidents
- Les TMS : définition, enjeux, prévention

#### II. Anatomie du corps humain

- Les principaux éléments d'anatomie et de physiologie : *Squelette, colonne vertébrale, système nerveux, disque intervertébral, pressions lombaires, articulations, muscles, coude, épaule, poignet...*
- Les pathologies articulaires : *entorse, tendinite, canal carpien...*
- Les discopathies : *Lombalgies, hernies, tassement discal, sciatique...*
- Les facteurs de risques professionnels et individuels

#### III. Les principes d'économie d'effort

- Notion d'équilibre : *placement des pieds, points d'appui...*
- Placement du corps : *positionnement par rapport aux charges, direction de la vue...*
- Respiration
- Maintien musculaire
- Eveil articulaire

#### IV. Détection des principales contraintes physiques et application aux manutentions et postures

- Levage à différentes hauteurs
- Rotation
- Pousser / Tirer
- Posture assise (Poste informatique)
- Angulation membres supérieurs
- ...

#### V. Savoir-faire pratique

- Mise en pratique des acquis sur le poste de travail
- ...

Dates de formations dans vos locaux

