

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures

Prévention des risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail

Référence : BTP.GESTES

1. INTITULÉ DE LA FORMATION

Gestes et postures : prévenir les troubles musculo-squelettiques et les lombalgies liés aux manutentions manuelles et aux postures de travail.

2. CONTEXTE ET CADRE RÉGLEMENTAIRE

La réglementation en santé et sécurité au travail impose à l'employeur de faire bénéficier les travailleurs affectés à des manutentions manuelles d'une information sur les risques et d'une formation adéquate à la sécurité (articles R.4541-1 à R.4541-9 du Code du travail). Cette formation contribue à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et des lombalgies, premières causes de maladies professionnelles.

3. PUBLIC VISÉ

Tout salarié exposé à des manutentions manuelles, des gestes répétitifs ou des postures contraignantes, quel que soit le secteur (BTP, logistique, industrie, tertiaire).

4. PRÉREQUIS

- Aucun.
- Fournir si possible avant la formation : le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP) et la liste des accidents ou pathologies liés aux manutentions observés dans l'entreprise.

L'employeur s'assure du respect des conditions de prérequis (aptitude médicale, équipements de protection individuelle, titres, certificats et attestations requis) avant l'entrée en formation.

5. OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les facteurs de risque liés aux gestes, postures et manutentions manuelles, et les pathologies associées (TMS, lombalgies) ;
- Expliquer les notions élémentaires d'anatomie et de fonctionnement de la colonne vertébrale ;
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans les manutentions manuelles ;
- Adapter ses gestes et postures à son poste de travail ;
- Proposer des pistes d'amélioration de son poste et contribuer à la démarche de prévention de l'entreprise.

6. DURÉE

- 7 heures (1 jour).

Durée conforme au catalogue tarifaire ISTYA FORM 2026.

7. MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Formation en présentiel, organisée en inter ou intra-entreprise.
- Groupes de 4 participants minimum et 10 maximum.
- Inscription selon le calendrier des sessions ; réponse sous 48 h après validation des conditions générales de vente.
- Délai moyen d'accès : 2 à 4 semaines.
- Lieu : en centre de formation (secteur Fréjus / Saint-Raphaël) ou en intra-entreprise.

8. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes expositives et participatives : apports illustrés, échanges sur les situations de travail des stagiaires.
- Méthodes démonstratives et pratiques : démonstrations puis exercices pratiques de manutention avec des charges représentatives des postes.
- Analyse de postes réels (photos, vidéos ou observation sur site en intra) et recherche collective d'améliorations.
- Moyens : diaporama, vidéos, documentation INRS, charges d'exercice, livret pédagogique.

9. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation de positionnement en début de formation.
- Évaluations formatives tout au long de la formation : exercices, quiz, mises en situation.
- Évaluation finale théorique (QCM) et pratique en situation.
- Remise d'un certificat de réalisation et d'une attestation de compétences « Gestes et postures ».
- Évaluation de satisfaction à chaud en fin de formation.

10. TARIFS

- Inter-entreprises : 224 € HT par personne.
- Intra-entreprise : 840 € HT par jour de session.

Tarifs conformes au catalogue tarifaire ISTYA FORM 2026, hors frais de déplacement éventuels. Pour toute configuration particulière : nous consulter.

11. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible sous conditions : contacter le référent handicap afin de préciser les besoins et d'étudier les aménagements possibles (adaptation des supports, assistance spécifique, matériel adapté).

Thibaut ASTOLFI, Référent handicap — 07 57 40 60 45 — tastolfi@istyaform.com

12. CONTACT

Personne à contacter : Nathalie SARFATI — 06 46 23 97 00 — nsarfati@istyaform.com

13. PROGRAMME DE FORMATION

Accueil et introduction

- Accueil, présentation du formateur, règlement intérieur et consignes de sécurité.
- Tour de table et évaluation de positionnement.

Module 1 — Comprendre les risques

- Statistiques des accidents et maladies liés aux manutentions ; enjeux humains et économiques.
- Notions d'anatomie : colonne vertébrale, disques, muscles et articulations.
- Mécanismes d'apparition des TMS et des lombalgies ; facteurs de risque (efforts, répétitivité, postures, vibrations, facteurs individuels).

Module 2 — Principes de prévention

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : rapprocher la charge, fixer la colonne, utiliser les jambes.
- Aides à la manutention et aménagement du poste ; organisation du travail.

Module 3 — Pratique et application au poste

- Exercices pratiques de levage, port et dépose de charges variées.
- Analyse de postes de travail des stagiaires et recherche de pistes d'amélioration.
- Étirements et gestes d'entretien physique adaptés à l'activité.

Évaluation et clôture

- Évaluation théorique (QCM) et évaluation pratique.
- Bilan, remise des certificats de réalisation, questionnaire de satisfaction.

14. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour une démarche de prévention plus complète associant l'analyse des situations de travail, la formation d'acteur PRAP (dispositif INRS) peut être envisagée.

14.1 — Validation

Attestation de compétences « Gestes et postures » et certificat de réalisation. Hors RNCP.

14.2 — Équivalence

Aucune.

14.3 — Passerelle

Vers la formation d'acteur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) pour une démarche de prévention approfondie.

14.4 — Suite de parcours

SST, sécurité chantier BTP / VRD, techniques d'élingage pour les personnels de levage.