

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES Prévention des risques liés à l'activité physique adaptée à l'environnement de travail du salarié Durée modulable selon les besoins (4 à 14 heures)

1. CODES DE LA FORMATION

Cette formation « Gestes et Postures » est une action de prévention des risques professionnels. Elle ne fait l'objet d'aucun enregistrement au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) ni au Répertoire spécifique (RS) de France Compétences : il s'agit d'une action de sensibilisation et de formation-action, et non d'une certification professionnelle.

Point de vigilance : cette formation ne doit pas être confondue avec le certificat « Acteur PRAP » (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, filières IBC ou 2S), délivré par le réseau Assurance Maladie – Risques professionnels / INRS. Cette certification INRS répond à un référentiel et à des durées fixes (14 heures pour la formation initiale, MAC de 7 heures tous les 24 mois pour la filière IBC), et ne peut être dispensée que par un formateur spécifiquement certifié « Formateur PRAP » par l'INRS. Street Formations ne délivre pas ce certificat à ce jour ; si un client souhaite spécifiquement la certification INRS Acteur PRAP, une offre dédiée devra être construite avec un formateur habilité par l'INRS.

- Formacode(s) à titre indicatif : 42817 – Réglementation santé sécurité travail ; 42815 – Ergonomie poste de travail
- NSF 344 – Sécurité des biens et des personnes, police, surveillance (à titre indicatif)

2. OBJECTIF GENERAL

Permettre aux salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, des postures contraignantes ou des gestes répétitifs d'acquérir les connaissances et les réflexes nécessaires pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS), conformément à l'obligation générale de sécurité de l'employeur (articles L. 4121-1 et suivants du Code du travail) et à l'obligation spécifique de formation à la manutention manuelle (articles R. 4541-7 et R. 4541-8 du Code du travail).

3. OBJECTIF PEDAGOGIQUE GENERAL

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

- comprendre le fonctionnement du corps humain et les mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques ;
- identifier les situations de travail à risque au regard des 4 familles de facteurs de risque (charge, effort, milieu, activité) ;
- appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à son poste de travail ;
- réaliser les opérations de manutention manuelle de charges dans des conditions de sécurité adaptées ;
- selon le format retenu, mobiliser les aides mécaniques disponibles et proposer des améliorations d'aménagement de son poste de travail.

4. JUSTIFICATION DE L'ACTION

- Articles L. 4121-1 à L. 4121-5 du Code du travail : obligation générale de sécurité et principes généraux de prévention ;
- Article L. 4141-2 du Code du travail : obligation de formation pratique et appropriée en matière de sécurité ;
- Articles R. 4541-1 à R. 4541-11 du Code du travail relatifs à la manutention manuelle des charges, notamment :
 - Article R. 4541-7 : information des travailleurs sur le poids et le centre de gravité de la charge ;
 - Article R. 4541-8 : obligation d'information sur les risques et de formation adéquate, à caractère pratique, aux gestes et postures ;

- Documentation technique de l'INRS relative à la prévention des troubles musculosquelettiques (guides et brochures ED de l'INRS).

5. PUBLIC VISE

Tout salarié dont l'activité comporte des manutentions manuelles, des postures contraignantes ou prolongées, des gestes répétitifs ou l'utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs, heurts ou vibrations : personnels de la logistique et de l'entreposage, de l'industrie, du transport, du commerce, du secteur sanitaire et social, ou de tout autre secteur d'activité. Le contenu et les exemples mobilisés sont adaptés au secteur d'activité et aux postes de travail des stagiaires.

6. PREREQUIS

Sans objet. Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

7. ANALYSE DES BESOINS DES BENEFICIAIRES

Avant l'entrée en formation, un échange avec l'entreprise et/ou les stagiaires permet de :

- identifier les postes de travail concernés, les contraintes physiques et les situations à risque déjà repérées (document unique d'évaluation des risques, retours d'expérience) ;
- déterminer le format le mieux adapté (sensibilisation, standard ou approfondi) au regard du niveau de risque, du secteur d'activité et des objectifs de l'entreprise ;
- identifier d'éventuels besoins d'adaptation (situation de handicap, restrictions médicales, maîtrise de la langue française...).

8. DUREE DE L'ACTION

À la différence d'autres dispositifs de prévention des risques professionnels (SST, CACES® ...), aucune durée réglementaire fixe n'est imposée pour cette formation : l'article R. 4541-8 du Code du travail impose une « formation adéquate », à caractère pratique, sans fixer de durée précise. La durée est donc déterminée en fonction du besoin identifié lors de l'analyse préalable (section 7), selon trois formats indicatifs :

Format	Durée totale	Modules mobilisés	Objectif principal
Sensibilisation (S)	≈ 4 heures (demi-journée)	Modules 1 à 4 et 10 (tronc commun)	Sensibiliser aux risques de TMS et aux principes de base, sans mise en pratique individualisée
Standard (ST)	7 heures (1 jour)	Tronc commun + modules 5 et 6	Ajouter les ateliers pratiques de gestes et postures et de manutention manuelle
Approfondi (A)	14 heures (2 jours)	Tronc commun + modules 5 à 9	Approfondir la pratique par poste, l'ergonomie du poste de travail et un plan d'action individuel

Ces formats sont indicatifs et peuvent être ajustés (durée, contenu, nombre de journées) en fonction du secteur d'activité, des postes de travail et des objectifs propres à chaque entreprise cliente.

9. NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE

Aucun effectif maximal n'est fixé par la réglementation. Street Formations recommande un effectif de 12 à 15 participants maximum pour les formats Standard et Approfondi, afin de permettre une observation et une correction individualisées des gestes de chaque stagiaire lors des ateliers pratiques.

10. CONTENU DU PROGRAMME

Le programme est construit sous forme de modules combinables : un tronc commun théorique (modules 1 à 4 et 10), toujours dispensé, et des modules complémentaires pratiques mobilisés selon le format retenu (Sensibilisation, Standard ou Approfondi — voir section 8). Les modules surlignés correspondent aux séquences de mise en pratique avec manipulation de charges ou de matériel.

N°	Module / Objectif	Contenu	Durée indicative	Formats
1	Identifier les objectifs de la formation et le contexte de travail des stagiaires	- Accueil et tour de table - Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels - Recueil des postes de travail, contraintes physiques et situations rencontrées par les stagiaires	0 h 30	S / ST / A
2	Comprendre le fonctionnement du corps humain	- Anatomie et physiologie de base : la colonne vertébrale, les disques intervertébraux, les articulations - Fonctionnement musculaire et mécanique du dos lors des efforts physiques - Facteurs individuels de risque (état de santé, condition physique, antériorité de lésions)	1 h 00	S / ST / A
3	Identifier les troubles musculosquelettiques (TMS) et leurs facteurs de risque	- Mécanismes d'apparition des TMS (lombalgies, tendinopathies, troubles cervicaux...) - Les 4 familles de facteurs de risque : la charge, l'effort, le milieu de travail, l'activité (fréquence, répétitivité, durée) - Conséquences pour la santé du salarié et pour l'entreprise (absentéisme, désorganisation, coûts)	1 h 00	S / ST / A
4	Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, et le cadre réglementaire	- Principes généraux de prévention (article L. 4121-2 du Code du travail) - Cadre réglementaire de la manutention manuelle (articles R. 4541-1 à R. 4541-11 du Code du travail, notamment R. 4541-7 et R. 4541-8) - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : préparation du geste, utilisation des masses musculaires les plus fortes, limitation des trajets et des torsions du dos	1 h 00	S / ST / A
5	Mettre en pratique les gestes et postures adaptés au poste de travail du stagiaire	- Ateliers pratiques individualisés : observation et correction des gestes de chaque stagiaire sur des situations représentatives de son poste - Exercices de repérage des postures à risque et des alternatives sécurisées	1 h 30 (ST) / 3 h 00 (A)	ST / A
6	Réaliser une manutention manuelle de charges en sécurité	- Techniques de soulèvement, de port, de poussée et de traction adaptées au type de charge - Manutention à deux personnes, cas particuliers (charges encombrantes, instables, en hauteur) - Mise en situation avec du matériel représentatif de l'activité des stagiaires	1 h 30 (ST) / 2 h 30 (A)	ST / A
7	Identifier les aides mécaniques et les aménagements	Panorama des aides à la manutention (diables, transpalettes, tables élévatrices, ventouses, exosquelettes...)	1 h 00	A

N°	Module / Objectif	Contenu	Durée indicative	Formats
	ergonomiques du poste de travail	Principes d'aménagement ergonomique d'un poste de travail (hauteurs de travail, zones d'atteinte, organisation des flux)		
8	Analyser des situations de travail représentatives du secteur d'activité de l'entreprise	- Études de cas et mises en situation filmées, spécifiques au secteur d'activité et aux postes des stagiaires - Analyse collective des observations et identification de pistes d'amélioration	2 h 30	A
9	Élaborer un plan d'action individuel de prévention	- Formalisation par chaque stagiaire d'engagements concrets pour son poste de travail - Identification des relais internes (encadrant, référent sécurité, médecin du travail) pour le suivi des actions	1 h 00	A
10	Évaluer les acquis et clôturer la formation	- Questionnaire d'évaluation des connaissances et mise en situation d'observation finale - Bilan individuel et synthèse de la formation, remise du support pédagogique	0 h 30	S / ST / A

11. MOYENS D'ENCADREMENT

- Organisme de formation certifié Qualiopi, disposant d'un service Clients, d'un service Qualité et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs ;
- Formateurs experts métier ayant une expérience professionnelle dans le secteur d'activité concerné (logistique, industrie, transport...) et une qualification pédagogique en prévention des risques liés à l'activité physique.

12. MOYENS TECHNIQUES, HUMAINS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Modalité de formation : présentiel, avec possibilité de réalisation en intra-entreprise directement sur les postes de travail concernés ;
- Salle de formation équipée d'un ensemble multimédia pour les apports théoriques ;
- Matériel de manutention représentatif des postes de travail des stagiaires (charges, diables, transpalettes, mannequins de manutention selon les cas) pour les ateliers pratiques ;
- Méthodes pédagogiques actives : apports théoriques, observation de situations de travail, ateliers pratiques individualisés, études de cas et mises en situation filmées ;
- Remise d'un support pédagogique et d'une documentation de prévention à chaque stagiaire.

13. MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

Cette formation n'est pas une certification professionnelle et ne donne pas lieu à une épreuve certificative nationale. L'évaluation des acquis relève des modalités propres à l'organisme de formation :

- évaluation formative en cours de formation : questionnements, observation des ateliers pratiques et correction individualisée des gestes ;
- évaluation finale : questionnaire de connaissances et/ou mise en situation d'observation, selon le format retenu.

14. SANCTION DE L'ACTION

- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs pédagogiques atteints et le format suivi (Sensibilisation, Standard ou Approfondi) ;

- Cette formation n'est soumise à aucune durée de validité réglementaire. Il est toutefois recommandé de la renouveler à l'occasion de tout changement significatif de poste, d'équipement ou d'organisation du travail, et, à titre de bonne pratique, au moins tous les 3 à 5 ans ;
- Elle ne se substitue pas au certificat « Acteur PRAP » délivré par le réseau Assurance Maladie – Risques professionnels / INRS (voir section 1).

15. DEBOUCHES

Cette formation permet au salarié de mettre en œuvre, au quotidien sur son poste de travail, les principes de prévention des troubles musculosquelettiques. Pour l'entreprise, elle contribue à la réduction des accidents du travail et des arrêts liés aux TMS, à l'amélioration des conditions de travail et au renforcement de la culture de sécurité, dans le cadre de la démarche de prévention des risques professionnels et de la mise à jour du document unique d'évaluation des risques (DUERP).

16. SECURITE

Des consignes de sécurité sont rappelées avant chaque atelier pratique impliquant la manipulation de charges ou de matériel. Le port des équipements de protection individuelle adaptés (chaussures de sécurité, gants...) est requis lors des mises en situation pratiques, en particulier lorsque celles-ci sont réalisées directement sur le poste de travail des stagiaires.

17. ACCESSIBILITE

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Un accompagnement individualisé peut être mis en œuvre après étude des besoins avec notre référente handicap, en lien si nécessaire avec le médecin du travail pour les stagiaires présentant des restrictions médicales. Pour plus d'informations, contactez notre référente handicap, Yasmine El Mashouly, par courriel : yasmine@gammaconsulting.fr.

18. DELAI DE REALISATION

Selon les disponibilités des sessions et les délais imposés par les modalités de financement mobilisées (plan de développement des compétences de l'entreprise, OPCO, financement personnel). Le format et la durée précise de la session sont arrêtés avec le client à l'issue de l'analyse des besoins préalable (section 7).