FORMATION GESTES ET POSTURES

Finalité : Permettre aux salariés d'identifier les situations de travail susceptibles de porter atteinte à leur santé et d'adopter des principes de prévention, d'organisation et de manutention adaptés à leur activité.



Durée	3 h 30 pédagogiques, hors pauses	**Effectif conseillé**	4 à 10 participants
Modalité	Présentiel sur le site client	**Public**	Salariés exposés aux manutentions ou postures contraignantes
Prérequis	Aucun	**Lieu**	Intra-entreprise à La Réunion
Validation	Attestation de fin de formation	**Maintien des acquis**	À définir selon les risques et l'évolution des postes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés aux manutentions manuelles, aux efforts et aux postures contraignantes.
- Repérer les principaux facteurs susceptibles de favoriser les atteintes à la santé et les troubles musculosquelettiques.
- Observer une situation de travail et distinguer les possibilités d'évitement, de réduction ou d'aménagement du risque.
- Appliquer des principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés aux tâches réalisées.
- Utiliser les aides disponibles et signaler les situations nécessitant une action de prévention complémentaire.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant doit être capable d'analyser les contraintes essentielles d'une tâche, de privilégier les mesures qui réduisent la manutention et d'appliquer une technique adaptée lorsque la manipulation reste nécessaire.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
10 min	**Accueil et positionnement**	Présentation des objectifs. Recueil des attentes, des activités réalisées, des contraintes rencontrées et des situations à analyser.	Échanges dirigés et questions diagnostiques
25 min	**Risques professionnels et prévention**	Accidents du travail, lombalgies et troubles musculosquelettiques. Facteurs de risque. Principes généraux de prévention et place des aides techniques et organisationnelles.	Apports illustrés et analyse de situations
25 min	**Repères sur le fonctionnement du corps**	Colonne vertébrale, articulations et muscles. Effets des efforts, répétitions, amplitudes, maintien postural et récupération. Signaux d'alerte à prendre en compte.	Présentation interactive et échanges
40 min	**Observer et analyser l'activité**	Repérage des contraintes d'une situation de travail : charge, prise, distance, hauteur, espace, fréquence, environnement et organisation. Recherche de solutions pour éviter ou réduire l'exposition.	Études de cas et observation de postes ou de supports
75 min	**Mises en pratique adaptées aux postes**	Préparation de la tâche et sécurisation de l'environnement. Prise, déplacement, port, dépose, poussée et traction selon les activités du site. Utilisation des aides disponibles, travail à plusieurs et adaptation des principes d'économie d'effort.	Démonstrations, entraînements individuels et corrections
25 min	**Évaluation et synthèse**	Mise en situation individuelle sur une tâche représentative. Identification du risque, choix des mesures de prévention, réalisation adaptée et formulation d'une piste d'amélioration du poste.	Évaluation pratique, questions orales et bilan
10 min	**Bilan et engagements**	Retour sur les acquis, réponses aux questions et formulation par les participants d'une action applicable à leur poste de travail.	Échanges, synthèse et plan d'action

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports courts, d'échanges, d'observations et d'exercices pratiques contextualisés aux activités de l'établissement.
- Support visuel, situations de travail, charges représentatives et aides à la manutention mises à disposition par le client ou prévues avec le formateur.
- Espace dégagé et sécurisé permettant les démonstrations, les déplacements et les mises en situation sans exposer les participants.
- Chaque participant réalise les exercices compatibles avec ses capacités et bénéficie d'une correction immédiate du formateur.

ENCADREMENT

La formation est animée par un formateur compétent en prévention des risques liés à l'activité physique et en pédagogie, disposant d'une qualification et d'une expérience adaptées aux activités et aux manutentions abordées.

ÉVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation diagnostique au démarrage afin d'adapter les exemples et les exercices aux postes de travail.
- Évaluation formative tout au long de la session par questionnement, observation et correction immédiate.
- Évaluation individuelle lors d'une mise en situation : repérage du risque, choix d'une mesure de prévention et réalisation adaptée. Les résultats sont consignés dans une grille d'observation.
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action. Le suivi de la participation est assuré par émargement. Cette formation ne délivre pas de certificat d'acteur PRAP.

ORGANISATION ET SÉCURITÉ DE LA PARTIE PRATIQUE

L'établissement transmet avant la formation les tâches concernées, les contraintes des postes, les charges représentatives et les aides disponibles. Une zone dégagée et sécurisée est prévue pour les exercices. Le formateur adapte ou interrompt toute manipulation qui ne peut pas être réalisée sans risque et exclut les charges ou situations incompatibles avec les capacités d'un participant.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande d'aménagement, contacter Bruno CHAUMETTE au 06 24 53 04 99 avant l'inscription. Les besoins sont étudiés avec le bénéficiaire afin de définir les adaptations possibles des supports, des exercices et des conditions d'accueil, en préservant la sécurité. Si nécessaire, une orientation vers un interlocuteur spécialisé est proposée.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES ET PRÉVENTION

Code du travail, notamment articles L. 4121-1 et L. 4121-2 relatifs à l'obligation générale de prévention, ainsi que les articles R. 4541-3, R. 4541-5, R. 4541-7 et R. 4541-8 relatifs aux manutentions manuelles. Ressources INRS sur la prévention des risques liés à l'activité physique et aux manutentions manuelles. Cette action est une formation Gestes et Postures adaptée aux tâches du site ; elle ne constitue pas une formation certifiante PRAP.

CONDITIONS DE MISE EN ŒUVRE

Accès et inscription	Demande par téléphone ou via le formulaire du site. Analyse du besoin, proposition de devis et confirmation de la date avec le client.	**Tarif**	Sur devis selon l'effectif, le lieu et les moyens mobilisés.
Documents remis	Support et attestation aux participants ; copie de l'émargement au client.	**Contact**	**Bruno CHAUMETTE** **Tel : 06.24.53.04.99** **Mail : contact@ap-formation-reunion.re**
Délai d'accès	Le délai prévisionnel entre la demande et le début de la formation est précisé dans le devis, selon les disponibilités et les contraintes du site.	**Date de session**	Convenue avec le client et confirmée avant la formation.