

Recyclage Gestes et Postures – Prévention des TMS et manutention manuelle ^{GPinitiale}

Réactivez les bons réflexes et corrigez les habitudes à risque grâce à un recyclage Gestes et Postures concret et participatif. Les participants actualisent leurs connaissances, analysent leurs pratiques et s'entraînent sur des situations proches de leur activité afin de mieux prévenir les TMS, limiter les efforts inutiles et sécuriser les manutentions au quotidien.

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Cette formation permet à l'entreprise de :

1. **Maintenir et actualiser les compétences** acquises lors de la formation initiale Gestes et Postures.
2. **Corriger les habitudes de travail inadaptées** et renforcer les bonnes pratiques de manutention.
3. **Contribuer à la prévention des TMS**, des douleurs liées à l'activité physique et des accidents de manutention.
4. **Adapter les pratiques des salariés** aux évolutions des postes, des équipements et de l'organisation du travail.
5. **Favoriser l'utilisation des aides techniques** afin de réduire les efforts physiques inutiles.
6. **Impliquer les salariés dans l'amélioration de leurs situations de travail** et le signalement des risques.
7. **Renforcer la démarche de prévention de l'entreprise** et alimenter les actions définies dans le DUERP.

Les + métier

Recyclage Gestes et Postures à Lyon : actualisez les bonnes pratiques, prévenez les TMS et sécurisez les manutentions grâce à des exercices concrets.



Public Visé

Salariés ayant déjà suivi une formation gestes et postures et exposés notamment : à la manutention manuelle de charges ; au port, au levage ou au déplacement d'objets ; aux efforts de poussée ou de traction ; aux gestes répétitifs ; aux postures prolongées ou contraignantes ; à des activités physiques nécessitant l'utilisation d'aides techniques. Sont notamment concernés les personnels de production, de logistique, de maintenance, de propreté, de commerce, des collectivités, de l'industrie et du BTP.



Pré Requis

Avoir suivi une formation initiale Gestes et Postures, Prévention des TMS ou une formation équivalente.

Comprendre les consignes de sécurité transmises en français.

Aucune qualification professionnelle particulière n'est exigée.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Actualiser leurs connaissances sur les troubles musculosquelettiques et les risques liés à l'activité physique.

Identifier les facteurs de risque présents dans leurs situations habituelles de travail.

Analyser une opération de manutention ou une posture contraignante afin d'en repérer les causes.

Choisir et utiliser les aides techniques permettant de limiter les efforts physiques.

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés aux charges et à l'environnement de travail.

Corriger les pratiques inadaptées observées lors des exercices et des mises en situation.

Proposer des améliorations simples concernant l'organisation, l'aménagement du poste ou les modes opératoires.

Parcours pédagogique

1. Accueil, positionnement et retour d'expérience – 20 minutes

- Présentation des objectifs et du déroulement.
- Recueil des expériences depuis la formation initiale.
- Identification des changements de poste, de matériel ou d'organisation.
- Échanges sur les difficultés, douleurs, incidents ou situations à risque rencontrés.
- Évaluation rapide des connaissances et des pratiques initiales.
- 2. Actualisation des connaissances essentielles – 35 minutes
- Définition des troubles musculosquelettiques et des atteintes dorsolumbaires.
- Rappels utiles sur le fonctionnement de l'appareil locomoteur.
- Principaux signaux d'alerte à ne pas négliger.
- Facteurs biomécaniques :

- efforts ;
- répétitivité ;
- amplitudes articulaires ;
- postures maintenues ;
- durée d'exposition.

• Facteurs aggravants :

- organisation du travail ;
- contraintes temporelles ;
- environnement ;
- conception des postes ;
- état et disponibilité des équipements.

• Limites d'une prévention fondée uniquement sur le comportement individuel.

La prévention des TMS doit prendre en compte le travail réel, l'organisation, les équipements et l'aménagement des postes, et non uniquement demander au salarié de « mieux se tenir ».

3. Analyse participative des situations de travail – 50 minutes

- Observation d'une situation réelle, photographiée, filmée ou simulée.

• Repérage des opérations sollicitantes :

- prise et dépose d'une charge ;
- déplacement ;
- poussée ou traction ;
- travail en hauteur ou au sol ;
- gestes répétitifs ;
- maintien d'une posture.

• Identification des causes techniques, humaines, environnementales et organisationnelles.

• Recherche collective de solutions :

- suppression de la manutention ;
- réduction du poids ou de la fréquence ;
- utilisation d'une aide mécanique ;
- modification de la hauteur ou de l'implantation ;
- amélioration des zones de stockage ;
- réorganisation de l'activité ;
- travail à plusieurs.

4. Exercices et mises en situation pratiques – 80 minutes

- Vérification préalable de l'environnement et du trajet.
- Évaluation de la charge avant manipulation.
- Choix de l'aide technique adaptée.
- Placement, stabilité et préparation du mouvement.
- Prise, levage, port et dépose de charges représentatives.
- Exercices de poussée et de traction.
- Travail sur la proximité de la charge et la réduction des amplitudes.
- Coordination lors d'une manutention à plusieurs.
- Utilisation des équipements disponibles.
- Observation croisée entre participants.
- Correction des pratiques et nouvelle réalisation après débriefing.

En intra-entreprise, les exercices pourront être réalisés, lorsque les conditions de sécurité le permettent, avec les charges, matériels et situations réelles de l'entreprise.

5. Plan d'amélioration, évaluation et synthèse – 25 minutes

- Identification par chaque participant d'une pratique à maintenir ou à modifier.
- Recherche d'une amélioration applicable à son activité.
- Mise en situation pratique évaluée.
- Quiz court de validation des connaissances.

EVINCEL Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 12850 69

Version : GPinitiale-20260819



SARL EVINCEL au Capital de 13 000 €

3 Rue Jean et Etienne Guignardat 69680 CHASSIEU - Bureau : 04 78 22 58 98 - E-mail : contact@evincel.fr - Site web : www.evincel.fr
Déclaration d'organisme de formation enregistrée sous le numéro 82 69 12850 69 auprès du préfet de région Rhône-Alpes
SIRET : 79338142700046 - Code NAF : 8559A - N° de TVA : FR 03 793381427

- Correction collective.
- Bilan et engagement individuel.

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et participative, fondée sur les échanges et le retour d'expérience des participants.

Questionnement collectif permettant de réactiver les connaissances acquises lors de la formation initiale.

Analyse de situations de travail réelles ou reconstituées afin d'identifier les postures contraignantes et les facteurs de risque de TMS.

Démonstrations commentées des principes de sécurité physique, d'économie d'effort et d'utilisation des aides techniques.

Exercices pratiques et mises en situation portant sur des manutentions représentatives de l'activité professionnelle.

Observation individualisée et correction immédiate des gestes, postures et modes opératoires.

Recherche collective de solutions d'amélioration concernant l'organisation, l'aménagement des postes et les pratiques de travail.

Moyens pédagogiques

- Salle de formation adaptée aux apports théoriques et aux exercices pratiques.

- Ordinateur, vidéoprojecteur et support pédagogique illustré.

- Vidéos, photographies et études de situations professionnelles permettant d'identifier les facteurs de risque.

- Schémas anatomiques simplifiés présentant le fonctionnement de l'appareil locomoteur et les principales atteintes liées aux TMS.

- Charges de formes, de dimensions et de poids variés pour les exercices de manutention.

- Aides techniques disponibles : chariot, diable, transpalette manuel ou tout équipement utilisé dans l'entreprise.

- Grilles d'observation pour analyser les gestes, les postures, les efforts et l'environnement de travail.

- Quiz de positionnement et d'évaluation des connaissances.

- Mémo pédagogique remis aux participants à l'issue de la formation. Pour une formation en intra-entreprise, les exercices peuvent être réalisés avec les équipements, les charges et les situations de travail propres à l'établissement, sous réserve de conditions de sécurité adaptées.

Modalités de suivi

Feuille d'émargement signée par demi-journée ou émargement électronique.

Suivi de l'assiduité et de la participation tout au long de la formation.

Traçabilité des résultats obtenus aux évaluations théoriques et pratiques.

Grille d'observation renseignée lors des mises en situation.

Questionnaire individuel de satisfaction complété en fin de session.

Remise d'un certificat de réalisation et d'une attestation individuelle de formation.

Conservation des documents de suivi dans le dossier de formation.

Qualification Intervenant·e·s

Formateur ou formatrice spécialisé(e) en prévention des risques liés à l'activité physique, disposant de compétences en analyse des situations de travail, en manutention manuelle et en ergonomie.



Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation des connaissances et des pratiques en début de formation par un questionnement oral ou un quiz de positionnement.

Évaluation formative tout au long de la session lors des échanges, exercices et études de situations de travail.

Observation des gestes, postures et modes opératoires pendant les mises en situation pratiques.

Évaluation finale au moyen d'une situation de manutention ou d'une activité représentative du poste de travail.

Quiz de validation des connaissances essentielles relatives aux TMS, aux facteurs de risque et aux principes de prévention.

Correction immédiate des écarts constatés et nouvelle mise en pratique si nécessaire.

Questionnaire individuel de satisfaction en fin de formation.

Moyens à mettre en oeuvre

Dans le cadre d'une formation réalisée en intra-entreprise, le client met à disposition : Une salle de formation adaptée au nombre de participants, équipée de tables, de chaises et de prises électriques. Un écran ou vidéoprojecteur, lorsqu'il est disponible sur le site. Une zone sécurisée et suffisamment dégagée pour réaliser les exercices pratiques. Des charges, objets ou contenants représentatifs de l'activité réelle des participants. Les aides techniques de manutention habituellement utilisées : chariot, diable, transpalette manuel, table élévatrice ou autre équipement disponible. Un accès, lorsque cela est possible, aux postes et situations de travail concernés, afin de réaliser une observation et une analyse pratique. Les équipements de protection individuelle obligatoires sur le site et nécessaires aux exercices. Les consignes de sécurité, règles de circulation et procédures internes applicables dans l'établissement. La présence ou la disponibilité d'un référent connaissant les activités et les contraintes des postes de travail. Les matériels et équipements mis à disposition doivent être en bon état, conformes aux exigences de sécurité et disponibles pendant toute la durée des exercices.

Modalités d'accessibilité handicap

Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut être engagé afin d'étudier les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou matérielles nécessaires.

Le participant ou l'entreprise est invité à signaler toute situation nécessitant un aménagement lors de l'inscription.



Durée

3.50 Heures **0.5** Jour 2 à 10 participants

Effectif



Contactez-nous !

Le service Formation
Responsable pédagogique

Tél. : 0478225898
Mail : contact@evincel.fr