EVINCEL
Formation · Prévention · Sécurité

GPinitiale

Formation Gestes et Postures

Présentiel - Synchrone

Prévenez les TMS en agissant directement sur les situations de travail. Cette formation Gestes et Postures à Lyon permet aux participants d'identifier les facteurs de risque liés à l'activité physique, d'adopter des techniques de manutention adaptées et de proposer des améliorations concrètes de leur poste. Grâce à des exercices pratiques réalisés à partir de situations professionnelles réelles, chacun acquiert des réflexes applicables immédiatement pour travailler avec davantage de sécurité et limiter les contraintes physiques.
Vous hésitez entre une formation initiale, un recyclage ou un parcours adapté au travail sur écran ? Découvrez notre guide : Quelle formation gestes et postures choisir selon votre métier ?

Besoin d'y voir clair sur vos obligations ? Découvrez les obligations de l'employeur et les bonnes pratiques pour prévenir les TMS.

Objectifs

Cette formation vise à permettre à l'entreprise de :
1. **Contribuer à la prévention des troubles musculosquelettiques** et des accidents liés aux manutentions manuelles et aux contraintes physiques.
2. **Renforcer la culture de prévention** en impliquant les salariés dans l'identification des risques de leur activité.
3. **Améliorer les pratiques professionnelles** lors du levage, du port, de la pose, de la poussée et de la traction de charges.
4. **Favoriser l'utilisation des aides techniques** et des moyens de manutention disponibles dans l'entreprise.
5. **Faire émerger des pistes d'amélioration concrètes** concernant les postes, les équipements et l'organisation du travail.
6. **Répondre aux obligations de formation à la sécurité** des salariés exposés à des opérations de manutention manuelle.
7. **Disposer d'une formation pratique et personnalisable**, adaptée aux métiers, aux charges et aux situations réelles de l'établissement.

Les + métier

Formation gestes et postures à Lyon pour adopter les bonnes pratiques de manutention, réduire les contraintes physiques et améliorer les postures au travail.

Public Visé

Salariés exposés, occasionnellement ou régulièrement : au levage, au port, à la pose ou au déplacement de charges ; aux opérations de poussée ou de traction ; aux efforts physiques ; aux gestes répétitifs ; aux postures contraignantes ou maintenues ; à l'utilisation manuelle d'outils ou d'équipements. Cette formation s'adresse notamment aux opérateurs de production, magasiniers, préparateurs de commandes, agents logistiques, agents de maintenance, personnels d'entretien, salariés du commerce, des collectivités et des services techniques.

Pré Requis

Aucun prérequis théorique ou technique n'est exigé.
Les participants doivent être en mesure de comprendre les consignes de sécurité et de participer aux exercices pratiques, dans la limite de leurs capacités. Toute situation nécessitant une adaptation pédagogique ou matérielle doit être signalée en amont à EVINCEL, sans communication d'informations médicales confidentielles.
Pour les exercices pratiques, les participants doivent porter une **tenue de travail adaptée** ainsi que les **équipements de protection individuelle requis sur leur poste**, le cas échéant.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les principales atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle, notamment les lombalgies et les troubles musculosquelettiques.
Repérer les facteurs de risque biomécaniques, organisationnels et environnementaux présents dans une situation de travail.
Analyser une opération de manutention en tenant compte de la charge, de l'effort, de la fréquence, de l'environnement et de l'organisation du travail.
Hiérarchiser les mesures de prévention, en privilégiant la suppression de la manutention, les aides techniques et l'aménagement du poste.
Préparer et sécuriser une opération de manutention en vérifiant la charge, la prise, le parcours, la zone de dépose et les moyens disponibles.
Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des opérations de levage, de port, de pose, de poussée et de traction.
Proposer des pistes d'amélioration adaptées au poste de travail et signaler les situations susceptibles de favoriser l'apparition de TMS.

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

Version : GPinitiale-20261002

Parcours pédagogique

1. Accueil et analyse des besoins
- Présentation des objectifs et du déroulement de la formation.
- Recueil des attentes des participants.
- Identification des principales tâches physiques réalisées.
- Échange sur les difficultés rencontrées : charges, postures, répétitivité, espace, rythme ou équipements.
- Positionnement initial des connaissances.2. Comprendre les risques liés à l'activité physique
- Définition de l'activité physique au travail.
- Définition des troubles musculosquelettiques et des lombalgies.
- Principales zones corporelles concernées : dos, épaules, coudes, poignets, genoux.
- Notions d'anatomie utiles à la compréhension des contraintes :
    - colonne vertébrale ;
    - articulations ;
    - muscles ;
    - tendons ;
    - disques intervertébraux.
    -
- Signes d'alerte : douleur, gêne, raideur, fatigue, perte de force ou engourdissement.
- Importance du signalement précoce des difficultés.3. Identifier les facteurs de risqueFacteurs biomécaniques
- Efforts physiques importants.
- Port ou maintien de charges.
- Poussée et traction.
- Postures contraignantes ou maintenues.
- Gestes répétitifs.
- Amplitudes articulaires importantes.
- Durée et fréquence d'exposition.
- Temps de récupération insuffisant.Caractéristiques de la charge
- Poids et dimensions.
- Stabilité du contenu.
- Possibilités de préhension.
- Position du centre de gravité.
- Charge chaude, froide, coupante, glissante ou encombrante.
- Visibilité pendant le déplacement.Environnement de travail
- Encombrement.
- État des sols.
- Obstacles et dénivelés.
- Éclairage.
- Bruit, froid ou vibrations.
- Hauteur de prise et de dépose.
- Distance de déplacement.Organisation du travail
- Rythme et contraintes de temps.
- Répétitivité des tâches.
- Variabilité de l'activité.
- Autonomie du salarié.
- Possibilités d'entraide.
- Disponibilité et accessibilité des équipements.

Les TMS résultent généralement d'une combinaison de plusieurs facteurs ; l'analyse ne doit donc pas se limiter au poids de la charge ou à la position du dos.4. Principes généraux de prévention
- Éviter ou supprimer la manutention manuelle lorsque cela est possible.
- Utiliser les équipements mécaniques et les aides à la manutention.
- Réduire les distances et les hauteurs de déplacement.
- Organiser les zones de stockage.
- Adapter les plans de travail.
- Faciliter les prises et les déposes.
- Réduire l'encombrement et sécuriser les circulations.
- Prévoir une manutention à plusieurs lorsque la situation le nécessite.
- Vérifier l'adéquation entre la charge, la tâche et les capacités mobilisées.
- Alterner les activités lorsque cette alternance réduit réellement l'exposition.
- Signaler les situations nécessitant une analyse ou une action collective.5. Préparation d'une manutention

Avant toute opération :
- apprécier les caractéristiques de la charge ;

SARL EVINCEL au Capital de 13 000 €

3 Rue Étienne et Jean 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

• identifier le côté le plus lourd ou le centre de gravité ;
• vérifier les possibilités de prise ;
• déterminer le lieu de dépose ;
• dégager le parcours ;
• choisir l'aide technique adaptée ;
• demander de l'aide lorsque cela est nécessaire ;
• coordonner les mouvements en cas de manutention à plusieurs ;
• porter les équipements de protection imposés par l'activité.6. Exercices pratiques
Les exercices sont adaptés aux activités des participants et peuvent notamment comprendre :
• prise d'une charge au sol ;
• prise et dépose sur un plan de travail ;
• déplacement d'une charge ;
• rangement en hauteur ou à faible hauteur ;
• manipulation d'une charge encombrante ou instable ;
• poussée et traction d'un équipement roulant ;
• utilisation d'un diable, d'un chariot ou d'une autre aide ;
• déplacement coordonné à plusieurs ;
• organisation du poste avant la manutention ;
• analyse d'une situation réelle ou reconstituée.
Les participants mettent en pratique les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en tenant compte :
• de la stabilité des appuis ;
• de la proximité de la charge ;
• de la qualité de la préhension ;
• de l'espace disponible ;
• de la direction du déplacement ;
• de la possibilité d'utiliser une aide ;
• des contraintes propres à la tâche.
Il convient d'éviter de présenter une technique unique comme étant adaptée à toutes les charges et à toutes les situations.7. Analyse des situations de travail
• Observation d'un poste réel, d'une vidéo, d'une photographie ou d'une situation reconstituée.
• Identification des facteurs de risque.
• Recherche des causes liées au matériel, à l'environnement et à l'organisation.
• Proposition de mesures de suppression ou de réduction du risque.
• Hiérarchisation des solutions.
• Identification des situations nécessitant une analyse ergonomique plus approfondie.8. Synthèse et plan d'action individuel
• Rappel des points essentiels.
• Identification par chaque participant d'une pratique à améliorer.
• Proposition de pistes d'amélioration applicables au poste de travail.
• Échanges avec le formateur.
• Évaluation finale.

Méthodes pédagogiques

La formation repose sur une **pédagogie active, participative et essentiellement pratique**, adaptée aux activités professionnelles des participants. Les méthodes mises en œuvre comprennent :
• des **apports théoriques courts et ciblés**, illustrés par des exemples concrets ;
• des **échanges d'expériences** permettant d'identifier les contraintes physiques rencontrées au poste de travail ;
• l'**analyse de situations professionnelles réelles ou reconstituées** ;
• des **démonstrations commentées** des principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
• des **exercices pratiques de manutention**, de levage, de port, de pose, de poussée et de traction ;
• l'utilisation, lorsque cela est possible, des **charges, équipements et aides techniques habituellement employés dans l'entreprise** ;
• des **études de cas, photographies ou vidéos** pour repérer les facteurs de risque et rechercher des mesures de prévention ;
• des **mises en situation individuelles et collectives**, suivies de corrections et de conseils personnalisés du formateur ;
• une **recherche collective de pistes d'amélioration** concernant les postes, les équipements et l'organisation du travail ;

Moyens pédagogiques

Les moyens pédagogiques mobilisés sont adaptés aux activités des participants et aux objectifs de la formation :
• salle de formation équipée d'un **vidéoprojecteur ou écran de présentation** ;
• support pédagogique illustré consacré à l'activité physique, aux TMS et aux principes de prévention ;
• schémas, photographies, vidéos et exemples de situations professionnelles ;
• supports anatomiques permettant de comprendre le fonctionnement du dos, des articulations, des muscles et des tendons ;
• charges pédagogiques de **formes, de poids et de volumes variés**, adaptées à la réalisation sécurisée des exercices ;
• matériels de manutention et aides techniques : chariot, diable, table élévatrice ou équipements disponibles sur le site ;
• postes de travail réels ou reconstitués pour les exercices d'observation et d'analyse ;
• grille d'analyse des risques liés à l'activité physique et fiche d'observation des mises en situation ;
• questionnaires, études de cas et QCM de validation des connaissances ;

SARL EVINCEL au Capital de 13 000 €
3 Rue Étienne et Jean 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

• des **évaluations formatives régulières** afin de vérifier la compréhension et l'acquisition des compétences.
En formation intra-entreprise, les exercices et études de situations sont personnalisés à partir des métiers, des postes et des contraintes propres à l'établissement.

Modalités de suivi

Le suivi de l'exécution et de l'assiduité des participants est assuré au moyen de :
• **Feuilles d'émargement signées par demi-journée** par les participants et le formateur.
• **Suivi de la participation** aux échanges, études de situations et exercices pratiques.
• **Observation individuelle des mises en situation** par le formateur à l'aide d'une grille d'évaluation.
• **Traçabilité des résultats** obtenus lors du questionnaire final et des évaluations pratiques.
• **Questionnaire de satisfaction à chaud** complété en fin de formation.
• **Attestation individuelle de fin de formation** remise à chaque participant.
• **Certificat de réalisation** transmis au commanditaire ou au participant, selon les modalités administratives prévues.
Les documents relatifs à la session — émargements, évaluations, résultats et questionnaires de satisfaction — sont conservés par EVINCEL afin d'assurer la traçabilité de la formation.

• livret ou mémo pédagogique remis à chaque participant.
En formation intra-entreprise, les exercices peuvent être réalisés avec les **charges, équipements, aides à la manutention et postes de travail habituellement utilisés dans l'établissement**, sous réserve qu'ils permettent une pratique en sécurité.

Qualification Intervenant·e·s

Formateur-consultant disposant de compétences en : prévention des risques liés à l'activité physique ; manutention manuelle ; prévention des TMS ; analyse des situations de travail ; ergonomie appliquée aux postes de travail ; animation d'exercices pratiques en sécurité.

Méthodes et modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au moyen de :

• **Un positionnement initial**, sous forme de questions orales ou d'un questionnaire, afin d'identifier les connaissances et les pratiques des participants.

• **Des évaluations formatives** pendant les apports théoriques, les études de situations et les exercices pratiques.

• **Une observation individuelle en situation**, permettant de vérifier la capacité du participant à repérer les risques, préparer une manutention et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

• **Une analyse d'une situation de travail**, avec identification des facteurs de risque et proposition de mesures de prévention adaptées.

• **Un questionnaire final de validation des connaissances**, de type QCM.

Les critères d'évaluation portent notamment sur la capacité à :

• identifier les facteurs de risque liés à l'activité physique ;

• privilégier les mesures de prévention collective et les aides techniques ;

• sécuriser la zone, le parcours et la prise de la charge ;

• adopter une technique de manutention adaptée à la situation ;

• proposer une amélioration réaliste du poste ou de l'organisation du travail.

Une **attestation individuelle de fin de formation** est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la session et réalisé les évaluations prévues.

Moyens à mettre en oeuvre

Pour une formation réalisée en intra-entreprise, le client met à disposition : une salle de formation adaptée à l'effectif, équipée de tables, de chaises, de prises électriques et, si possible, d'un vidéoprojecteur ou d'un écran ; un espace sécurisé et suffisamment dégagé pour la réalisation des exercices pratiques ; des charges représentatives de l'activité professionnelle, propres, stables et ne présentant aucun danger particulier ; les équipements de manutention et aides techniques habituellement utilisés : chariots, diables, transpalettes manuels, tables élévatrices ou autres matériels adaptés ; l'accès, lorsque cela est prévu, à des postes de travail ou zones d'activité permettant l'observation et l'analyse de situations réelles ; les équipements de protection individuelle obligatoires sur le site et nécessaires aux exercices ; les consignes de sécurité, protocoles d'accès et règles de circulation applicables dans l'établissement ; un interlocuteur désigné connaissant les activités, les postes et les contraintes de l'entreprise. Le client veille à ce que les matériels, charges et espaces mis à disposition soient en bon état, disponibles et compatibles avec une utilisation pédagogique en toute sécurité. En formation inter-entreprises, aucun moyen pédagogique spécifique n'est à fournir par le participant, à l'exception d'une tenue adaptée et des équipements de protection individuelle indiqués lors de la convocation.

Modalités d'accessibilité handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve de l'étude préalable des besoins et des possibilités d'adaptation. Les modalités pédagogiques, les supports et les exercices pratiques peuvent être adaptés en concertation avec le référent handicap EVINCEL. Lorsque certaines compétences pratiques ne peuvent pas être évaluées en sécurité, une modalité ou une orientation adaptée est proposée.

Durée		Effectif
7.00 Heures	**1** Jour	2 à 10 participants

Contactez-nous !

Le service Formation	**Tél. : 0478225898**
Responsable pédagogique	**Mail : contact@evincel.fr**

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

Version : GPinitiale-20261002