REM FORMATION

Gestes et Postures en Manutention Théorie et pratique

1 jour 2 heures et 30 minutes

Programme de formation

Public visé

Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges, ou des gestes répétitifs comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation.

Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les Risques et Enjeux:
Reconnaître les risques associés à la manutention manuelle conformément à l'Article R 4541-8 du Code du Travail et comprendre les implications pour la santé.
2. Appliquer les Principes de Biomécanique :
Expliquer les principes de base de la biomécanique et leur importance pour adopter des postures sûres lors de la manutention.
3. Utiliser les Techniques de Levage :
Appliquer des techniques de levage adéquates pour manipuler des charges légères et lourdes tout en minimisant les risques de blessures.
4. Adopter des Postures Conformes :
Identifier et adopter les postures ergonomiques appropriées pour réduire les contraintes sur le corps lors de la manutention.
5. Utiliser Correctement les Équipements :
Reconnaître les équipements de manutention et les utiliser correctement pour prévenir les risques et faciliter le travail.
6. Analyser les Situations de Manutention :
Évaluer les situations courantes de manutention, identifier les facteurs de risque et proposer des améliorations pour minimiser les dangers.
7. Promouvoir la Prévention :
Sensibiliser les collègues aux bonnes pratiques de manutention et expliquer l'importance de créer une culture de sécurité.

Description / Contenu

Module 1 : Introduction à la Manutention

- Présentation des objectifs de la formation en ligne.
- Sensibilisation aux risques de la manutention manuelle et à l'importance de la conformité avec l'Article R 4541-8.

Module 2 : Anatomie et Biomécanique

- Bases de l'anatomie humaine : structure du corps, os, muscles et articulations.
- Explication de l'impact de la biomécanique sur la santé lors de la manutention.

Module 3 : Techniques de Levage et de Port de Charges
- Apprendre les de techniques de levage et port de chargesappropriées pour prévenir les tensions inutiles.
- Utilisation d'équipements de manutention pour réduire les risques et les efforts.
- Pratiquer les postures correctes pour réduire les contraintes sur le dos et les articulations

Module 4 : Étude de Cas et Mises en Situation
- Analyse d'une situation de manutention courante à travers des scénarios interactifs.
- Identification des erreurs potentielles et suggestions d'améliorations pour une manutention plus sûre.

Modalités pédagogiques

Cours Théoriques
- Sessions théoriques sur l'anatomie et la physiologie liées aux gestes et postures.
- Présentation des bonnes pratiques et des risques liés aux mauvaises postures.
- Partage de connaissances sur les stratégies préventives.

Moyens et supports pédagogiques

Les supports de présentation classiques de type PowerPoint, Canva Genyalli
Les supports de présentation vidéo de type You tube, MP4, video interactive Kumullus
Les jeux de formation quizz , associations ....
Support audio; Podcast, voix off..

Modalités d'évaluation et de suivi

- Test final sous forme de12 questions.
- Il faut obtenir un score de 12/20 pour réussir l'évaluation.
- Possibilité de revoir les différents modules avant de passer l'évaluation finale.
- Possibilité de passer 3 fois l'évaluation finale.
- Génération automatique d'une attestation de participation pour les participants ayant réussi l'évaluation.

Modalités Accessibilité

- Merci de contacter notre secrétariat au 01 41 19 81 79 si vous êtes en situation d'handicap.
- Le LMS respecte les règles pour l'accessibilité des contenus WEB d'accessibilité WCAG (web content accessibility guidelines) applicables (par exemple accessibilité de l'outil à des personnes en situation de handicap).

Profil du / des Formateur(s)

10/10/2026