



EN ENTREPRISE  
OU EN CENTRE DE  
FORMATION

## GESTES ET POSTURES DE MANUTENTION MANUELLE

### Public visé

- Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

### Prérequis

- Aptitude physique.

### Justification de l'action

- Manutention : Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du code du travail.
- Formation à la sécurité : Articles L4141-2 et 4, R4141-3 et R4141-13 du code du travail.

### Durée de l'action

- 7 heures (1 jour).
- Les enseignements pratiques et les mises en situations d'évaluation des stagiaires représentent 40 à 50 % du temps de formation.

### Nombre de participants par groupe

- 8 personnes maximum.

### Contenu théorique et pratique

- Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention.
- Situations à risques.
- Réglementation applicable à la manutention manuelle.
- Notions d'anatomie : organisation musculaire ; squelette et colonne vertébrale ; troubles musculo-squelettiques.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts : démultiplication des masses et recherche de l'équilibre.
- Enseignements pratiques : études de postes in situ ; techniques de levage et de transport de charges ; exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.

### Sanction de l'action

- Avis écrit du formateur, précisant le cas échéant pour quelles opérations il valide les savoirs et le savoir-faire de chaque candidat évalué.

# Informations légales et conditions nécessaires à la formation

## Codes de la formation

- **Formacode** : 31776 – Geste posture.
- **NSF** : 311 – Transport, manutention, magasinage.

## Objectif pédagogique général

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

## Analyse des besoins des bénéficiaires

- Le programme de cette formation est standard, et non-personnalisable. Il incombe au préalable au commanditaire de définir la durée adéquate, avec le conseiller commercial de l'organisme de formation, en fonction des aptitudes des bénéficiaires.
- Une évaluation diagnostique réalisée par le formateur confirme ou infirme l'analyse préalable. Le cas échéant, un complément de formation peut être recommandé par le formateur.

## Moyens d'encadrement

- Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.
- Organisme titulaire d'un Certificat Qualité réglementairement exigé pour les développeurs de compétences (NF 214 et QUALIOPi, délivré par Afnor Certification).
- Formation en présence physique uniquement (pas de FOAD).

## Moyens et méthodes pédagogiques

- Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'une attestation de compétence délivrée par l'organisme à l'issue d'une validation de leur aptitude à enseigner le sujet.
- Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection.

## Modalités d'évaluation individuelle des acquis

- Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen d'une grille d'évaluation standardisée.
- Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Moyens techniques requis

- Pour les apports théoriques : salle de cours, chaises, tables, mur clair pour projection, tableau papier ou effaçable.
- Pour les apports pratiques : postes de travail et charges à manutentionner.
- En cas de formation dans notre centre, ces moyens sont à notre charge. En cas de **formation intra-entreprise**, ils doivent être **garantis par l'employeur** des bénéficiaires. Les appareils et installations doivent être conformes à la réglementation sans quoi **la formation ne pourra pas avoir lieu**.

## Sécurité

- En cas de formation intra-entreprise, les moyens alloués à la formation devront être présentés au formateur dès son arrivée, afin de vérifier leur adéquation aux impératifs techniques et de sécurité réglementaires. Nos formateurs ont la délégation pour signer les plans de prévention.

## Accessibilité (handicap)

- Notre centre de formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Délai de réalisation et tarif

- Inter / Intra / Groupe / Individuel : sur devis, nous consulter.

## Qualité de la prestation

- Toute variante souhaitée doit faire l'objet d'un programme sur mesure.
- La qualité de notre intervention ne saurait être garantie si le nombre de participants, la durée pédagogique effective et les moyens techniques requis ne sont pas respectés.