

BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Formatrice habilitée SST — Gestes & Postures — Premiers secours
2 bis rue du Parc — 77540 Bernay-Vilbert
06 67 98 14 71 — lp@sofeca.com

SIRET : 91990879800011
NDA : 11770808577
www.bameprevention.fr

GESTES ET POSTURES

Prévention des TMS et manutention manuelle — 7 h — Tout salarié

7 h (1 j.)

Durée

2 à 10 pers.

Effectif

Intra tarif global/
Inter tarif par pers.

Format

Attestation

Validation

Sur devis

Tarif

2 à 4 semaines

Délai d'accès

Les TMS représentent près de 90 % des maladies professionnelles reconnues en France (Assurance Maladie, 2024).

Agir sur les gestes et postures, c'est protéger la santé de vos salariés et réduire l'absentéisme dès aujourd'hui.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Réduire le risque de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et d'accidents liés aux manutentions et aux postures de travail, en apportant aux salariés des repères concrets et des techniques d'économie d'effort immédiatement applicables à leur activité.

OBJECTIFS POUR LE STAGIAIRE

1. Comprendre les mécanismes des TMS et identifier les facteurs de risque liés à son poste
2. Appliquer les principes de prévention et d'économie d'effort dans ses gestes quotidiens
3. Adopter les bonnes postures pour la manutention manuelle (porter, pousser, tirer, déposer)
4. Éviter les torsions, les mauvaises prises et les contraintes posturales à risque
5. Utiliser les aides à la manutention et aménager son poste de travail
6. Pratiquer les échauffements et étirements adaptés à son activité professionnelle

CADRE RÉGLEMENTAIRE

- ▶ Code du travail — Art. L.4121-1 à L.4121-3 : obligation de prévention des risques professionnels
- ▶ Code du travail — Art. R.4541-1 à R.4541-9 : manutention manuelle, évaluation et réduction du risque
- ▶ Code du travail — Art. R.4141-1 : obligation d'information et de formation adaptée aux risques du poste

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié exposé à la manutention manuelle, aux postures contraignantes ou aux gestes répétitifs.

Secteurs : logistique, industrie, équestre, aide à domicile, restauration, bâtiment, bureaux...

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Formation adaptée au terrain et au matériel de l'entreprise.

Tenue confortable et chaussures de travail recommandées.

PROGRAMME — 7 HEURES

Module	Contenu	Méthode
Accueil et positionnement	Tour de table — Objectifs — Recueil des attentes — QCM de positionnement initial	QCM + échange
Comprendre les TMS	Définitions (TMS, lombalgies, microtraumatismes) — Facteurs de risque — Conséquences humaines et organisationnelles	Apports + cas concrets
Principes de prévention	Hierarchie des mesures (supprimer, réduire, former) — Aménagement du poste — Préparation de l'action	Apports + analyse de poste
Techniques gestes et postures	Stabilité et appuis — Alignement dos/bassin — Jambes et gainage — Éviter les torsions — Prise et dépose sécurisées	Démonstrations + pratique
Manutentions spécifiques	Port de charge à deux — Pousser / tirer — Manutentions répétitives — Manutentions propres au secteur	Mises en situation terrain
Mises en situation sur postes réels	Analyse des gestes réels — Corrections individualisées — Application sur le matériel de l'entreprise	Pratique sur postes
Échauffements et étirements	Protocole d'échauffement avant effort — Étirements de fin de journée — Exercices adaptés au poste	Pratique collective
Synthèse et plan d'action	Points clés — Engagement individuel et collectif — Recommandations d'amélioration — QCM de fin	QCM + bilan participatif

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche terrain : adaptée aux postes réels de l'entreprise
- Démonstrations et corrections individualisées en situation
- Ludopédagogie : Béber INRS et caisse d'apprentissage
- Pratique majoritaire : exercices concrets immédiatement applicables

ÉVALUATION QCM de positionnement en début de formation Observation des mises en situation avec corrections QCM de fin de formation Questionnaire de satisfaction	LIVRABLES Feuille d'émargement Support de sensibilisation PDF remis à l'entreprise Attestation individuelle de réussite Compte-rendu avec recommandations (optionnel)
---	--

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Formation adaptée aux personnes en situation de handicap. Laure PIPET (infirmière diplômée d'État de formation initiale) est votre référente handicap et adapte les exercices pratiques et les modalités pédagogiques selon vos besoins, en lien avec l'Agefiph.

VALEUR AJOUTÉE BAME PRÉVENTION

Approche terrain	Ludopédagogie	Conseils concrets	Formatrice certifiée
Orientée postes réels de l'entreprise	Apprentissage par le jeu	Immédiatement applicables	Gestes et postures — expertise pédagogique