



BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Infirmière Diplômée d'État
Formatrice habilitée SST — Formatrice GP, GQS
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 — 7h — Tout salarié

7h

Durée

2 à 10 pers.

Effectif

Intra sur site

Format

CRAMIF /

CARSAT

Reconnu

600 € TTC / j.

Tarif

Les TMS représentent 87% des maladies professionnelles reconnues en France (source assurance maladie). Agir sur les gestes et postures, c'est protéger la santé de vos salariés et réduire

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

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Comprendre les mécanismes des TMS et identifier les facteurs de risque liés à son poste de travail
2. Appliquer les principes généraux 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
- Durée de 7h reconnue comme valide par la CRAMIF / CARSAT

PUBLIC CONCERNÉ

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

Secteurs concernés : 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 — 7H

Module	Contenu	Méthode
Accueil et positionnement	Tour de table — Présentation des objectifs — Recueil des attentes — QCM de positionnement initial	QCM + échange
Comprendre les TMS	Définitions TMS, lombalgies, microtraumatismes — Facteurs de risque : charge, fréquence, torsions, contraintes posturales — Conséquences humaines et organisationnelles	Apports courts + cas concrets
Principes de prévention	Hiérarchie des mesures (supprimer, réduire, former) — Aménagement du poste : hauteur, accès, flux — Préparation de l'action : évaluer la charge, le trajet, la stabilité	Apports + analyse de poste
Techniques gestes et postures	Stabilité et appuis — Alignement dos/bassin — Utilisation des jambes et gainage — Éviter les torsions (pivoter avec les pieds) — Rapprocher la charge du corps — Prise et dépose sécurisées	Démonstrations + pratique
Manutentions spécifiques	Port de charge à deux — Pousser / tirer — Manutentions répétitives — Manutentions propres au secteur de l'entreprise	Mises en situation terrain
Mises en situation sur postes réels	Analyse des gestes réels des participants — Corrections individualisées — Application sur le matériel de l'entreprise si possible — Co-construction des bonnes pratiques	Pratique sur postes
Échauffements et étirements	Protocole d'échauffement avant effort — Étirements de fin de journée — Exercices de prévention adaptés au poste	Pratique collective
Synthèse et plan d'action	Rappel des points clés — Engagement individuel et collectif — Recommandations d'amélioration (organisation, matériel, aménagements) — QCM de fin de formation	QCM + bilan participatif
TOTAL — Gestes et Postures — Prévention des TMS — Durée totale : 7h		

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES


Approche terrain Adaptée aux postes réels de l'entreprise	Démonstrations Corrections individualisées en situation	Ludopédagogie - Matériel Apprentissage par le jeu — utilisation de beber INRS et caisse d'apprentissage	Pratique majoritaire Exercices concrets et 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
- Certificat de présence
- Compte-rendu avec recommandations (optionnel)

 *Accessibilité handicap : formation adaptée aux personnes en situation de handicap. En tant qu'Infirmière Diplômée d'État, de formation initiale Laure PIPET est votre référente handicap et adapte les exercices pratiques et les modalités pédagogiques selon vos besoins.*

VALEUR AJOUTÉE BAME PRÉVENTION

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