



BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Formatrice Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)
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 troubles musculo-squelettiques et manutention manuelle — Programme de formation

DURÉE

7 h (1 jour), en présentiel. Durée reconnue CRAMIF / CARSAT.

PUBLIC CIBLE

Tout salarié exposé à la manutention manuelle, aux postures contraignantes ou aux gestes répétitifs (logistique, industrie, équestre, aide à domicile, restauration, bâtiment, bureaux...).

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 à 10 personnes.

PRÉREQUIS

Aucun. Tenue confortable et chaussures de travail recommandées.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- **Code du travail L.4121-1 à 3** — prévention des risques professionnels
- **Code du travail R.4541-1 à 9** — manutention manuelle
- **Code du travail R.4141-1** — formation au poste

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation adaptée. Laure PIPET est votre référente handicap et adapte exercices et modalités selon vos besoins.

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

réduire le risque de troubles musculo-squelettiques et d'accidents liés aux manutentions et aux postures, en adoptant des gestes et des techniques d'économie d'effort immédiatement applicables à son activité.

OBJECTIFS

- 1 Comprendre les mécanismes des troubles musculo-squelettiques et identifier les facteurs de risque de son poste.
- 2 Appliquer les principes de prévention et d'économie d'effort au quotidien.
- 3 Adopter les bonnes postures de manutention (porter, pousser, tirer, déposer).
- 4 Éviter les torsions, mauvaises prises et contraintes posturales à risque.
- 5 Utiliser les aides à la manutention et aménager son poste.
- 6 Pratiquer les échauffements et étirements adaptés à son activité.

CONTENU DE LA FORMATION

- Les troubles musculo-squelettiques : définitions, facteurs de risque, conséquences humaines et organisationnelles.
- Principes de prévention et hiérarchie des mesures ; aménagement du poste.
- Techniques gestes & postures : stabilité, alignement dos/bassin, gainage, prise et dépose sécurisées.
- Manutentions spécifiques : port à deux, pousser/tirer, gestes répétitifs, manutentions du secteur.
- Mises en situation sur postes réels ; corrections individualisées.
- Échauffements et étirements adaptés au poste.
- Synthèse, plan d'action et recommandations d'amélioration.

MOYENS D'ANIMATION

- Pédagogie active, pratique majoritaire sur postes réels.
- Démonstrations et corrections individualisées.
- Ludopédagogie et matériel : Beber INRS, caisse d'apprentissage, supports.
- Exercices concrets, immédiatement applicables.

ORGANISATION ET MODALITÉS

Présentiel, en intra (sur site) ou en inter-entreprises. Inscription après devis et convention. Délai d'accès : 2 à 4 semaines selon disponibilités. Support remis à l'entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement initial.
- Observation des mises en situation avec corrections.
- Questionnaire de fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

MOYENS D'ENCADREMENT

Animée par Laure PIPET, formatrice Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP). Compétences pédagogiques attestées (justificatifs sur demande).

OBTENTION FINALE

- Feuille d'émargement signée par demi-journée.
- Attestation individuelle de fin de formation (objectifs, nature, durée, résultats).
- Certificat de réalisation.