

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et Postures

Prévenir les risques liés aux manutentions manuelles

IDENTIFICATION DU PROGRAMME

Intitulé	Gestes et Postures – Prévenir les risques liés aux manutentions manuelles
Code formation	GP-1J
Durée	1 journée – 7 heures (6 ateliers)
Modalité	Présentiel (intra ou inter-entreprise)
Effectif	De 4 à 10 participants
Tarif	Intra et inter-entreprise sur devis

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout salarié amené à réaliser des manutentions manuelles dans le cadre de son activité professionnelle, quel que soit son secteur : logistique, commerce, industrie, restauration, santé, collectivités, BTP.

Prérequis	Aucun prérequis.
-----------	------------------

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif général : à l'issue de la formation, le participant sera capable de prévenir les risques liés aux manutentions manuelles en analysant les situations de travail et en appliquant des techniques gestuelles adaptées et sécurisées.

Objectifs pédagogiques — à l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les risques liés aux manutentions manuelles et leurs conséquences sur la santé
- Identifier les principaux facteurs favorisant les accidents et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Préparer une manutention en analysant la charge, l'environnement et les contraintes de travail
- Réaliser des manutentions manuelles en appliquant des techniques adaptées aux situations rencontrées
- Utiliser les aides techniques appropriées afin de réduire les efforts physiques
- Adopter des pratiques professionnelles favorisant la prévention des risques liés aux manutentions

2. COMPÉTENCES VISÉES

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

C1	Analyser une situation de manutention avant toute intervention
----	--

C2	Choisir la méthode de manutention la plus adaptée
C3	Réaliser une manutention seul ou à plusieurs dans des conditions de sécurité satisfaisantes
C4	Utiliser les aides techniques disponibles
C5	Participer à la prévention des risques liés aux manutentions dans son environnement de travail

3. PROGRAMME DÉTAILLÉ – LES 6 ATELIERS

La formation se déroule en 6 ateliers progressifs, alternant apports, démonstrations, ateliers pratiques et mises en situation. La pratique représente une part importante de la journée afin de favoriser l'acquisition des gestes professionnels.

ATELIER 1 Comprendre les risques liés aux manutentions manuelles

45 min

Objectif : Identifier les enjeux de prévention, les facteurs de risque et les conséquences des mauvaises pratiques ; comprendre le fonctionnement simplifié du corps pour donner du sens aux techniques.

- Les enjeux humains et professionnels de la prévention
- Les principales causes d'accidents et de TMS
- Les facteurs de risque :
 - efforts physiques
 - postures contraignantes
 - répétitivité
 - environnement et organisation du travail
- Fonctionnement simplifié du corps (colonne vertébrale, muscles, biomécanique)
- Analyse de situations réelles

ATELIER 2 Préparer son corps : routine CHIFAA de préparation neuromusculaire

30 min

Objectif : Préparer progressivement les articulations et les muscles avant une activité de manutention et comprendre l'intérêt d'une préparation physique adaptée.

- Intérêt de la préparation neuromusculaire
- Mobilisation articulaire
- Activation musculaire
- Verrouillage du tronc et préparation gestuelle
- Réalisation collective de la routine (fiche F01)

ATELIER 3 Préparer une manutention : la méthode CHIFAA

1 h

Objectif : Analyser une situation de travail avant toute manutention, choisir la méthode adaptée et décider du recours à une aide technique ou à un binôme.

- Méthode CHIFAA :
 - STOP
 - Observer
 - Analyser
 - Décider

- Agir
- Analyser :
 - la charge
 - le parcours
 - les contraintes
 - les aides techniques
- Mises en situation d'analyse sans port de charge (fiche F02)

ATELIER 4 Les techniques fondamentales de manutention**1 h 30**

Objectif : Réaliser les techniques de manutention en sécurité dans les différentes situations de travail.

- Ramasser et déposer une charge
- Porter seul et à deux (communication en binôme)
- Déplacement, virage et gestion des obstacles
- Pousser et tirer
- Manipuler des charges encombrantes
- Utilisation des aides techniques · corrections individualisées

ATELIER 5 Entraînement pratique**1 h 15**

Objectif : Réinvestir les techniques acquises dans des situations variées, améliorer les gestes professionnels et préparer l'évaluation finale.

- Parcours de manutention (fiche F04)
- Exercices progressifs et situations variées
- Rappel des principes fondamentaux (fiche F05)
- Corrections individualisées
- Évaluation formative (fiche F03)

ATELIER 6 Cas métiers, défi final et débriefing**2 h**

Objectif : Transposer les compétences dans des situations représentatives des métiers des participants, évaluer les compétences pratiques et formaliser les axes de progression.

- Cinq ateliers tournants :
 - analyse
 - parcours
 - aides techniques
 - travail en binôme
 - cas métiers (fiche F07)
- Défi final individuel ou en binôme
- Débriefing collectif et individuel (fiche F08)
- Évaluation pratique finale (fiche F03)

4. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation privilégie une approche participative et opérationnelle alternant :

- Apports théoriques illustrés
- Démonstrations
- Échanges d'expérience
- Exercices pratiques
- Ateliers de manutention
- Mises en situation professionnelles
- Analyses de situations de travail
- Corrections individualisées

La pratique représente une part importante de la formation afin de favoriser l'acquisition durable des gestes professionnels.

5. MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les acquis sont évalués tout au long de la formation au moyen de :

- Questionnaire de positionnement en début de formation
- Questionnement oral et observation lors des ateliers pratiques
- Évaluation formative en cours de journée (grille F03, Atelier 5)
- Évaluation pratique finale et défi final (grille F03, Atelier 6)
- Plan d'actions individuel
- Fiche de débriefing individuelle (F08)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

6. MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Support de formation remis à chaque participant
- Présentation multimédia (photos, vidéos, illustrations)
- Études de cas et scénarios métiers
- Exercices pratiques
- Matériel de manutention (cartons, caisses, sacs lestés, diable, chariot, etc.)
- Fiches pédagogiques CHIFAA (F01 à F08)
- Quiz et outils d'évaluation

7. DOCUMENTS REMIS AUX PARTICIPANTS

Chaque participant reçoit :

- Le support de formation
- Les fiches pédagogiques CHIFAA
- Les exercices réalisés pendant la formation
- Un plan d'actions individuel

- Un certificat de réalisation

8. ACCESSIBILITÉ – HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. CHIFAA s'engage à étudier toute demande d'adaptation pédagogique, technique ou organisationnelle avant l'entrée en formation, afin de répondre aux besoins spécifiques des participants. Référent handicap : Driss REZZOUM.

9. DÉLAI D'ACCÈS ET VALIDATION

Le délai d'accès est défini en accord avec le client et figure sur la convention ou le devis. Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis à chaque participant à l'issue de la formation.

INTERVENANT

Formation animée par un formateur spécialisé en prévention des risques professionnels, disposant d'une expérience de terrain dans l'analyse des situations de travail et la prévention des risques liés aux manutentions manuelles.

CONTACT ET INFORMATIONS

E-mail	contact.site@chifaa.fr
Site	www.chifaa.fr
Adresse	7 allée de Chartres – 33000 Bordeaux