

Secourisme : Gestes et Postures - Initial

Réf. **EYN-GP** · Habilitation électrique NF C 18-510

1.0 j

DURÉE

Présentation

Formation initiale **Gestes et Postures (PRAP)** sur 7 heures (1 jour), conforme au Code du travail (art. R.4541-1 et suivants). Les **TMS représentent 87% des maladies professionnelles reconnues** : agir en amont par la formation est l'arme la plus efficace.

Vos équipes apprennent à analyser leur poste de travail, identifier les facteurs de risque, adopter les bons gestes pour porter, pousser, tirer ou se tenir debout en limitant la sollicitation lombaire. Cette session inclut des cas pratiques sur poste réel et la remise d'une attestation individuelle.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'apparition des TMS (troubles musculo-squelettiques) et l'impact des manutentions, postures contraintes et gestes répétés.
- Acquérir les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (port de charge, posture assise ou debout) et les transposer à son poste.
- Identifier les axes d'amélioration ergonomique de son poste (hauteur du plan de travail, aides à la manutention) et les proposer à son encadrement.

Public visé

Tout salarié amené à porter des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en posture contrainte (Code du travail art. R4541-1 et suivants). Manutentionnaires, agents logistique, soignants, ouvriers BTP / industrie, personnel restauration, agents de service hospitalier, agents techniques. Travailleurs en bureau exposés aux postures assises prolongées et gestes répétitifs (saisie, écrans). NB : tous secteurs concernés, les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles reconnues en France.

Prérequis

- Aucun prérequis. Comprendre, lire et parler le français.

Programme détaillé

Statistiques et enjeux des TMS

- Les troubles musculo-squelettiques : définitions et chiffres clés.
- Impact humain, économique et juridique pour l'entreprise.
- Cadre réglementaire (Code du travail, INRS).

Notions d'anatomie et de physiologie

- La colonne vertébrale et ses fragilités.
- Les muscles, tendons, articulations sollicités.
- Mécanismes d'apparition des TMS.

Facteurs de risque

- Facteurs biomécaniques (gestes, postures, efforts).
- Facteurs organisationnels (rythme, durée, répétitivité).
- Facteurs environnementaux (température, éclairage, vibrations).

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les 5 principes de manutention manuelle (INRS).
- Postures de travail à privilégier (assis, debout, à genoux).
- Aides à la manutention disponibles.

Mises en situation pratiques

- Manutention de charges (cartons, palettes, charges encombrantes).
- Postures de travail au poste réel ou simulé.
- Étirements et exercices de récupération.
- Évaluation par observation des acquis pratiques + QCM.

Modalités d'évaluation

Évaluation théorique : QCM de 20 questions (note minimale 14/20) Évaluation pratique : mise en situation sur installations pédagogiques Avis après formation remis à l'employeur pour délivrance du titre d'habilitation Certificat de réalisation, établi pour justifier la réalisation de l'action (art. R.6313-3) Carnet de prescriptions de sécurité électrique remis à chaque stagiaire (NF C 18-510 §6.2.1)

Certification & validation

Attestation de fin de formation Gestes et Postures délivrée par EYNOR Formation. Recyclage recommandé tous les 3 ans (selon évolution du poste de travail).

Informations pratiques

Format : Inter & Intra-entreprise, nous nous déplaçons dans vos locaux

Délai de réponse devis : sous 24 h ouvrées

Délai d'accès : 11 jours ouvrés à compter de la confirmation

Accessibilité : Locaux PMR. Programme adapté en cas de restriction médicale : les mises en situation peuvent être remplacées par de l'observation analytique. Échange préalable avec le référent handicap pour personnaliser le parcours.

Moyens pédagogiques : Formation en présentiel, idéalement sur site (intra) pour adaptation aux postes réels. Alternance théorie (40 %) et pratique (60 %). Manipulation de charges, étirements, observation de postes. Effectif limité, pour une mise en pratique individuelle de chaque stagiaire.