



Gestes et Postures

Sensibilisation - fondamentaux et pratique essentielle

P PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne réalisant des tâches de manutention manuelle, de port de charges, adoptant des postures contraignantes ou travaillant en bureau et sur écran dans le cadre de son activité professionnelle.

R PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

O OBJECTIFS

- Identifier les principaux facteurs de risque liés aux manutentions, aux postures et à l'activité physique.
- Comprendre les mécanismes d'usure, les TMS et les atteintes dorso-lombaires.
- Repérer les possibilités d'évitement ou de réduction du risque.
- Mettre en application des principes de sécurité adaptés aux situations rencontrées.

M MODALITÉS, DÉLAIS ET ACCESSIBILITÉ

Demande par courriel, formulaire de contact ou téléphone au 07 64 25 68 62.
Délai d'accès : selon disponibilité, après analyse et validation du besoin avec l'entreprise ou le bénéficiaire.
Tarif : selon grille tarifaire indicative ou devis adapté.
Financement selon la situation et le financeur.
MLX Formation ne garantit aucune prise en charge.

Accessibilité

Les besoins spécifiques liés à une situation de handicap sont étudiés en amont afin d'identifier les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou matérielles possibles.
Contact : contact@mlxformation.com.

1 PROGRAMME

Partie théorique

- Principes de prévention et repères du Code du travail, notamment R.4541-5 à R.4541-8 pour les manutentions manuelles.
- Corps humain, fonctionnement et mécanisme d'usure.
- TMS, atteintes dorso-lombaires et facteurs de risque.
- Charge, effort, environnement, répétitivité, posture et organisation.
- Priorité à l'évitement / réduction de la manutention, aides mécaniques et accessoires de préhension.

Partie pratique

- Observation rapide de l'environnement et repérage des principales contraintes.
- Démonstrations et exercices pratiques essentiels de manutention et/ou de posture.
- Utilisation en sécurité des aides disponibles lorsque le contexte s'y prête.
- Conseils directement transférables au poste de travail.

2 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés interactifs.
- Présentation participative.
- Démonstrations du formateur.
- Analyse de situations réelles ou représentatives.
- Mises en application pratiques.

3 ÉVALUATION

Évaluation théorique sous forme de questions à choix multiples.

Évaluation pratique continue portant sur l'observation d'une situation de travail et de la mise en application de mesures de prévention adaptées.

Une attestation de formation mentionnant les compétences acquises est délivrée aux stagiaires.

DURÉE

3.5 h - 0.5 jour

EFFECTIF

1 à 10 personnes

MODALITÉS

Présentiel - intra ou inter sur demande

MLX FORMATION

5 allée Aimé Césaire - 42600 Montbrison
07 64 25 68 62 | contact@mlxformation.com
www.mlxformation.com

SIRET : 508 944 089 00020

Déclaration d'activité : 84420437242

Version mise à jour : 15 août 2026