

## MANUTENTION ET LOGISTIQUE

# Gestes et postures : prévenir les troubles musculosquelettiques

Port de charges, postures prolongées, gestes répétitifs : une formation concrète, construite à partir des postes de travail de vos salariés.

## EN PRATIQUE

### PUBLIC

Tous salariés exposés à la manutention, aux postures contraignantes ou aux gestes répétitifs

### PRÉREQUIS

Aucun.

### DURÉE

Adaptée à vos postes et à votre effectif

### FORMAT ET LIEU

Chez vous, avec des exercices sur les postes réels

### ÉVALUATION

Évaluation des acquis en fin de formation (questionnaire et mises en situation).

### VALIDATION

Attestation de formation

### FINANCEMENT

Prise en charge OPCO ou CPF possible selon la formation, en partenariat avec des organismes de formation certifiés Qualiopi.

### ACCESSIBILITÉ

Adaptable aux situations de handicap : contactez-moi.

### TARIF ET DÉLAI

Sur devis, selon votre calendrier.

Delmazcpe - Alexandre Delmazure, EI - SIRET  
945 151 272 00016  
Mis à jour le 22 octobre 2026

## Objectifs

- 1 Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques et des lombalgies
- 2 Repérer les situations à risque à son poste de travail
- 3 Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- 4 Proposer des améliorations simples de son poste

## Programme

- MODULE 01 Notions d'anatomie et fonctionnement du dos et des articulations
- MODULE 02 Facteurs de risque : charges, postures, répétitivité, organisation
- MODULE 03 Principes de manutention manuelle
- MODULE 04 Exercices pratiques sur les postes réels
- MODULE 05 Pistes d'amélioration et aides à la manutention

## Déroulé de la formation

### ÉTAPE 1

#### Préparation

Un échange pour connaître vos postes, vos équipements, vos incidents récents et votre documentation.

### ÉTAPE 3

#### Mise en pratique

Des mises en situation sur vos installations ou à partir de vos documents, en petit groupe.

### ÉTAPE 2

#### Apports ciblés

Des apports courts et concrets, illustrés par des cas issus du terrain et de vos propres situations.

### ÉTAPE 4

#### Évaluation

Une évaluation des acquis, un tour de table et des pistes d'action concrètes pour la suite.

## Repères réglementaires

L'employeur doit d'abord éviter les manutentions manuelles, puis les réduire. Lorsqu'elles restent nécessaires, les salariés doivent recevoir une formation adaptée.

- L'évaluation des risques liés à la manutention doit figurer dans le document unique.
- Les salariés exposés reçoivent une formation à la sécurité relative aux gestes et postures de leur poste.
- Le port habituel de charges de plus de 55 kg n'est possible qu'après avis du médecin du travail.
- Les troubles musculosquelettiques représentent la grande majorité des maladies professionnelles reconnues en France.

### TEXTES DE RÉFÉRENCE

Code du travail, articles R.4541-1 à R.4541-10 (manutention des charges)

Code du travail, article L.4121-2 (principes généraux de prévention)

Norme NF X 35-109 (limites acceptables de port manuel de charges)

Repères à jour au 22 octobre 2026, donnés à titre informatif.

## Organisation pratique

### Groupe

Groupes réduits pour laisser une vraie place à la pratique ; effectif précisé dans la proposition.

### Lieu

Dans vos locaux et sur vos installations, à Lille et dans les Hauts-de-France.

### Supports

Supports remis aux participants, adaptables à votre documentation interne.

### Planning

Dates calées sur votre activité, en journée complète ou en demi-journées.

## Après la formation

### Documents remis

Attestation de formation. Feuilles d'émargement et résultats de l'évaluation transmis à l'employeur.

### Recyclage

Rappel conseillé tous les 2 à 3 ans, ou après un changement de poste, d'aménagement ou un accident.

### Suivi des échéances

Inscription gratuite au service de rappels : un e-mail avant chaque échéance de recyclage.

## Pour aller plus loin

### Préparateur de commandes

Sécurité, gestes et organisation du poste, pour les équipes logistiques.

### Prévention des risques et document unique

Comprendre les risques de vos postes et faire vivre votre évaluation des risques.



### Votre formateur : Alexandre Delmazure

Formateur et Consultant QHSE, IPRP enregistré auprès de la DREETS. Plus de sept ans d'expérience QHSE en milieu industriel.

DEVIS ET ÉCHANGE : [DELMAZCOPE.COM/CONTACT](https://delmazcpe.com/contact)