CAPREU · SASU au capital de 100 €
23 rue Saint-André, 93000 Bobigny
SIRET 131 604 985 00013 · contact@capreu.fr · 06 89 06 25 74

Gestes et postures, prévention des TMS

Porter, tirer, pousser sans abîmer son dos : une journée construite sur vos postes de travail réels.

1 jour	4 à 10	Dans vos locaux	dès 990 €
DURÉE	PARTICIPANTS PAR GROUPE	FORMAT	PRIX PUBLIÉ

OBJECTIFS : À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

- Situer sur un schéma du corps les zones touchées par les troubles musculo-squelettiques de son métier
- Repérer les facteurs de risque d'une situation de travail observée
- Évaluer une charge avant de la saisir, puis la lever, la porter, la pousser ou la tirer selon les principes d'économie d'effort
- Proposer au moins trois pistes d'amélioration d'un poste réel
- Citer les principales règles du code du travail sur la manutention manuelle

Ce que dit le code du travail. L'employeur fait bénéficier les travailleurs qui manutentionnent des charges d'une formation à la sécurité, essentiellement pratique, sur les gestes et postures à adopter (art. R. 4541-8).

Si ce n'est pas fait : en cas de faute personnelle de l'employeur, amende de 10 000 € au plus, appliquée autant de fois qu'il y a de salariés concernés ; en récidive, un an d'emprisonnement et 30 000 € (art. L. 4741-1). Ce sont des maximums, prononcés par un juge après procès-verbal.

Attestation de fin de formation. Formation non certifiante : elle ne prépare à aucune certification enregistrée au RNCP ou au répertoire spécifique.

Votre devis sous 48 heures ouvrées

Gratuit et sans engagement. Indiquez le nombre de participants, le lieu et vos dates.

06 89 06 25 74
contact@capreu.fr
capreu.fr/contact.html

Scannez : devis pour cette formation

Tarifs publiés

- 1 jour : 990 € pour le groupe

Prix nets de TVA (TVA non applicable, art. 293 B du CGI). Déplacement non facturé en Île-de-France ; autres frais éventuels indiqués sur le devis, qui fait foi. Aucun acompte : facture à l'issue de la formation.

Pourquoi CAPREU

- Une formation construite sur vos situations de travail, dans vos locaux, partout en France.
- Le programme détaillé ci-après, avant même le devis.
- Une attestation de fin de formation par participant ; copie des feuilles d'émargement sur demande.
- Annulation sans frais jusqu'à 10 jours ouvrés avant la session.

GESTES ET POSTURES, PRÉVENTION DES TMS

> Porter, tirer, pousser sans abîmer son dos : une journée construite sur vos postes de travail réels.

Programme détaillé de la formation : il reprend, séquence par séquence, le déroulé pédagogique que suit le formateur.

Formation d'entreprise. Pour les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, elle contribue à l'obligation d'information et de formation pratique de l'employeur (art. R. 4541-8 du Code du travail), sans le dispenser des mesures des art. R. 4541-3 à R. 4541-7 ; pour les autres (travail debout, assis prolongé, gestes répétés), elle relève de la formation à la sécurité (art. L. 4141-2 et R. 4141-13). Elle ne remplace pas l'aménagement des postes : elle produit des pistes. Ce n'est pas une formation certifiante : elle donne lieu à une attestation de fin de formation. Elle n'est pas finançable par la subvention « Prévention des risques ergonomiques » de l'Assurance maladie : les formations financées par cette aide sont celles d'organismes habilités par l'INRS et le réseau Assurance Maladie – Risques professionnels ; CAPREU n'en fait pas partie.

INFORMATIONS PRATIQUES

RUBRIQUE	DISPOSITION
Public	Salariés qui portent, poussent, tirent ou déplacent des charges, travaillent debout ou assis de façon prolongée, ou répètent les mêmes gestes : entrepôt et logistique, BTP, commerce et mise en rayon, cuisine, nettoyage, crèche, services techniques. Pour les salariés qui travaillent principalement sur écran, voir la formation « Travail sur écran ».
Prérequis	Aucun. Tenue permettant de bouger ; chaussures de travail habituelles du poste. Signaler au formateur, en aparté et sans en donner la raison, les exercices que l'on ne doit pas faire : le stagiaire réalise alors les exercices adaptés ou observe.
Durée	7 heures sur une journée (8 h 45 – 12 h 30 et 13 h 30 – 17 h 15, deux pauses de 15 minutes non comptées).
Effectif	4 stagiaires minimum, 10 au plus ; au-delà de 10, l'observation individuelle de chaque manutention n'est plus possible.
Modalités	Intra-entreprise, dans les locaux du client, avec observation de postes réels. Une salle pour la partie en groupe et 1 à 3 postes de travail désignés avec l'encadrement, dans une même zone. Chaque groupe est accompagné sur son poste (référent, encadrant désigné ou formateur) ; avec un seul accompagnateur, tous les groupes observent le même poste.
Délai d'accès	En général 15 jours ouvrés après l'accord sur le devis, le temps du repérage des postes.
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap après échange préalable : adaptation des exercices pratiques, des supports et du rythme. Référent handicap : contact@capreu.fr
Sécurité des exercices	Pendant la formation, personne ne porte seul plus de 15 kg. Au-delà de 15 kg : à deux, avec l'aide technique du poste, ou en observation. Aucune charge de plus de 25 kg n'est levée à la main, même à deux. Pesée des charges réelles : seulement celles de 15 kg au plus d'après l'étiquette ou le client ; au-delà, ou si le poids est inconnu, on lit l'étiquette ou on demande le poids au référent, sans soulever. Charges d'exercice de 10 kg au plus le matin. Stagiaires de moins de 18 ans : charges de 5 kg seulement. Le diable est interdit aux femmes enceintes (art. D. 4152-12) : un chariot à quatre roues est toujours proposé. Arrêt à la moindre douleur.
Méthodes	Observation de vos postes de travail réels, apports courts sur le corps et les facteurs de risque, exercices pratiques sur les charges et gestes du poste, recherche d'améliorations du poste.
Tarifs	1 jour : 990 € pour le groupe. Prix nets de TVA (TVA non applicable, art. 293 B du CGI). Devis gratuit ; aucun acompte : facture à l'issue de la formation ; annulation sans frais jusqu'à 10 jours ouvrés avant la session.
Sanction	Attestation de fin de formation remise à chaque participant (intitulé, dates, durée suivie, objectifs et résultats de l'évaluation des acquis). Formation non certifiante : ni diplôme, ni certification.
Contact	CAPREU · 06 89 06 25 74 · contact@capreu.fr · capreu.fr/contact.html (devis gratuit sous 48 heures ouvrées)

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

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

- **1.** Situer sur un schéma du corps les zones touchées par les troubles musculo-squelettiques (TMS) de son métier et nommer au moins trois atteintes (dos, membre supérieur, membre inférieur) — *critère de réussite :* 3 zones et 3 atteintes justes sur la silhouette.
- **2.** Repérer, dans une situation de travail observée, les facteurs de risque biomécaniques (effort, répétition, posture, durée), environnementaux et organisationnels — *critère de réussite :* au moins 4 facteurs relevés, chiffrés et classés dans leur famille sur la grille d'observation du poste (S5).
- **3.** Évaluer une charge avant de la saisir (poids estimé, prise, centre de gravité, trajet, dépose) — *critère de réussite :* le stagiaire vérifie la charge et le chemin avant chaque manutention observée.
- **4.** Appliquer les repères de manutention pour lever, porter, déposer, pousser et tirer une charge de son métier en limitant l'effort — *critère de réussite :* au moins 6 critères sur 8 de la grille d'observation, dont les 3 critères essentiels.
- **5.** Proposer au moins trois pistes d'amélioration d'un poste réel, dont une technique ou organisationnelle, en les classant selon les principes généraux de prévention — *critère de réussite :* fiche de pistes remplie et présentée au groupe.
- **6.** Citer les principales règles du Code du travail sur la manutention manuelle (obligations de l'employeur, limites de charges, rôle du médecin du travail) — *critère de réussite :* au moins 11 bonnes réponses sur 15 au questionnaire final, dont au moins 4 des 6 questions sur le Code du travail (1, 2, 3, 11, 12, 14).

Objectifs atteints

Chaque objectif est jugé atteint ou non atteint, participant par participant, sur ces critères : objectif 1 : 3 zones et 3 atteintes justes sur la silhouette ; objectif 2 : au moins 4 facteurs relevés, chiffrés et classés dans leur famille sur la grille d'observation du poste (S5) ; objectif 3 : le stagiaire vérifie la charge et le chemin avant chaque manutention observée ; objectif 4 : au moins 6 critères sur 8 de la grille d'observation, dont les 3 critères essentiels ; objectif 5 : fiche de pistes remplie et présentée au groupe ; objectif 6 : au moins 11 bonnes réponses sur 15 au questionnaire final, dont au moins 4 des 6 questions sur le Code du travail (1, 2, 3, 11, 12, 14).

DÉROULÉ DÉTAILLÉ (7 H)

HORAIRE	DURÉE	SÉQUENCE	OBJECTIF VISÉ	CONTENU	MÉTHODE	ÉVALUATION
8 h 45 – 9 h 05	20 min	S0. Accueil et positionnement	—	Présentation, règles de la journée, tour de table : métier, gestes les plus pénibles, attentes. Rappel : chacun peut signaler en aparté, sans en donner la raison, un exercice qu'il ne doit pas faire.	Tour de table guidé par trois questions écrites au tableau.	Diagnostique : questionnaire de positionnement de 10 questions (même base que le questionnaire final).

HORAIRE	DURÉE	SÉQUENCE	OBJECTIF VISÉ	CONTENU	MÉTHODE	ÉVALUATION
9 h 05 – 9 h 35	30 min	S1. Pourquoi ce sujet, ce que dit la loi	Obj. 6	Définition de la manutention manuelle (R. 4541-2). Ordre des obligations de l'employeur : éviter la manutention manuelle (R. 4541-3) ; sinon évaluer les risques et aménager les postes, avec des aides mécaniques ou des accessoires de préhension (R. 4541-4 à R. 4541-6) ; informer sur le poids de la charge et son côté le plus lourd (R. 4541-7) ; former (R. 4541-8). Limites de charges (R. 4541-9) : 55 kg portés habituellement, quand on ne peut ni éviter ni mécaniser la manutention ; au-delà seulement sur avis d'aptitude du médecin du travail et jamais plus de 105 kg ; pour les femmes, 25 kg portés et 40 kg à la brouette, brouette comprise. Jeunes de 15 à moins de 18 ans : au-delà de 20 % de leur poids, aptitude médicale constatée (R. 4153-52). Femme enceinte : pas de diable (D. 4152-12). Pourquoi ces maxima ne sont pas des objectifs : la norme NF X35-109 (d'application volontaire) propose des valeurs de référence bien plus basses (selon l'INRS : 15 kg acceptable, 25 kg sous conditions ; des repères, pas des limites légales).	Quiz « vrai ou faux » à cartons levés, chaque réponse commentée à partir de l'article.	Formative : 6 affirmations vrai/faux ; le formateur note le taux de bonnes réponses du groupe.
9 h 35 – 10 h 45	70 min	S2. Le corps au travail et ses limites	Obj. 1	Squelette, colonne et ses courbures, disque intervertébral, muscles, tendons, ligaments, nerfs. Effet de la distance : la même charge tenue loin du corps pèse plus lourd (repère du HSE britannique repris par l'INRS, pas une limite légale). Le mal de dos vient le plus souvent des muscles et des ligaments, rarement du disque : le dos est solide. Atteintes : lombalgie, hernie discale, sciatique ; épaule (coiffe des rotateurs), coude (épicondylite), poignet (syndrome du canal carpien) ; genou (hygroma), cervicales. Fatigue, récupération, effet de l'âge et de la sédentarité.	Manipulation de la colonne articulée et du modèle de disque par les stagiaires, sans chiffre de pression ; chacun repère sur lui-même les gestes qui sollicitent épaule, poignet, dos ; courte vidéo.	Formative : chaque stagiaire annote une silhouette (3 zones + 3 atteintes liées à son métier) ; correction croisée en binôme.
10 h 45 – 11 h 00	15 min	Pause				
11 h 00 – 11 h 40	40 min	S3. Les facteurs de risque	Obj. 2	Facteurs biomécaniques : effort, répétitivité, postures extrêmes, travail statique, durée d'exposition. Environnement : froid, vibrations, éclairage, encombrement, sol. Organisation : cadences, interruptions, urgences, manque de récupération, peu de marges de manœuvre, stress (l'INRS parle aussi de facteurs psychosociaux). Le travail répétitif reste un facteur du compte professionnel de prévention (D. 4163-2) ; la manutention, les postures pénibles, les vibrations et les agents chimiques en sont sortis le 1er octobre 2017, mais restent des facteurs de risques professionnels.	Photo-langage : photos des postes du client prises au repérage ; en trios, les stagiaires classent ce qu'ils voient.	Formative : classement de 6 situations ; au moins 4 correctement classées par trio.
11 h 40 – 12 h 30	50 min	S4. Porter, pousser, tirer : les repères	Obj. 3, 4	Avant : évaluer la charge, dégager le passage, prévoir la dépose. Pendant : se rapprocher de la charge, élargir l'appui, plier les jambes plutôt que le dos, garder le dos dans ses courbures, prise ferme et globale, charge contre le corps, pivoter avec les pieds sans torsion du tronc, utiliser le poids du corps pour pousser ou tirer. Après : déposer en sens inverse. Portée et limites : ces repères réduisent le risque sans le supprimer ; ils ne remplacent ni l'aménagement du poste ni les aides techniques.	Démonstration commentée, puis pratique en binômes : l'un fait, l'autre observe avec la grille.	Formative : chaque stagiaire réalise 3 manutentions ; son binôme coche la grille ; le formateur corrige.
12 h 30 – 13 h 30	60 min	Déjeuner				

HORAIRE	DURÉE	SÉQUENCE	OBJECTIF VISÉ	CONTENU	MÉTHODE	ÉVALUATION
13 h 30 – 14 h 45	75 min	S5. Atelier : observation d'un poste réel	Obj. 2, 3	Sur le terrain, en groupes de 3 : un poste désigné avec l'encadrement, chaque groupe avec son accompagnateur. Relevé de la tâche, des charges (pesées), des fréquences, hauteurs de prise et de dépose, distances, postures, durées, aides techniques présentes ou absentes, contraintes de temps. Échange avec le titulaire du poste : ce qui est difficile, ce qu'il fait pour s'en sortir.	Observation outillée, minutage, photos ou vidéo avec accord.	Formative : grille du poste complétée ; le formateur vérifie qu'au moins 4 facteurs sont relevés, chiffrés et classés.
14 h 45 – 15 h 15	30 min	S6. Pistes d'amélioration	Obj. 5	Les principes généraux de prévention (L. 4121-2) appliqués au poste : supprimer la manutention, agir à la source, adapter le travail à l'homme, protection collective avant individuelle. Trois leviers : technique (aides à la manutention, hauteurs de travail, zones d'atteinte), organisationnel (rotation, stockage, approvisionnement, conditionnement), humain (formation, entraide, port à deux).	Chaque groupe construit puis présente sa fiche ; le groupe et le formateur la challengent.	Formative : au moins 3 pistes, dont au moins une technique ou organisationnelle ; fiche remise au client.
15 h 15 – 15 h 30	15 min	Pause				
15 h 30 – 16 h 30	60 min	S7. Ateliers pratiques du métier	Obj. 3, 4	Rotation sur 4 ateliers adaptés au client : charge du quotidien (carton, bac, sac) du sol à une étagère ; charge longue ou asymétrique (centre de gravité, R. 4541-7) ; port à deux avec un meneur ; pousser et tirer un chariot ou un transpalette manuel, démarrage et virages.	Mise en situation sur charges réelles, retour vidéo au ralenti, autocorrection. Personne ne porte seul plus de 15 kg ; un « gardien » par atelier ; port à deux et pousser-tirer seulement en présence du formateur.	Formative : auto-évaluation sur la grille, puis correction du formateur après la vidéo.
16 h 30 – 16 h 55	25 min	S8. Évaluation des acquis	Obj. 4, 6	Chaque stagiaire réalise une manutention tirée au sort parmi celles de son métier, observée par le formateur sur la grille à 8 critères. Questionnaire final de 15 questions pendant les passages.	Évaluation individuelle.	Sommative : voir « Évaluation ».
16 h 55 – 17 h 15	20 min	S9. Engagement et bilan	Obj. 5	Chaque stagiaire écrit le changement qu'il applique dès son retour au poste et la piste qu'il remonte à son encadrement. Restitution des résultats, réponses aux questions restantes.	Écriture individuelle, tour de table.	Satisfaction à chaud (questionnaire écrit ou en ligne) ; comparaison positionnement / final.

Total des séquences : 7 h (420 minutes), pauses et repas exclus ; durée de la formation : 7 h, deux pauses de 15 minutes non comptées.

ÉVALUATION

Grille d'observation d'une manutention (individuelle)

N°	CRITÈRE OBSERVABLE	ESSENTIEL
1	Évalue la charge avant de la saisir (poids, prise, équilibre)	Oui
2	Vérifie le trajet et la zone de dépose	

N°	CRITÈRE OBSERVABLE	ESSENTIEL
3	Se place au plus près de la charge, pieds écartés, un pied légèrement en avant	
4	Adapte sa posture à la charge et au lieu : se met à hauteur (genoux fléchis quand la place le permet), dos non enroulé	Oui
5	Prise ferme et globale, à pleines mains	
6	Garde la charge contre le corps pendant le déplacement	
7	Change de direction en déplaçant les pieds, sans torsion du tronc	Oui
8	Dépose en contrôlant la charge, jambes fléchies	

Critère de réussite : 6 critères sur 8, dont les trois critères essentiels. En cas d'échec, le stagiaire reprend la manutention après correction ; le résultat définitif figure sur l'attestation.

Questionnaire final

15 questions (choix multiples et vrai/faux) sur le corps, les facteurs de risque, les principes et les règles. Réussite : 11 bonnes réponses sur 15. La progression par rapport au positionnement est communiquée au stagiaire et, globalement, au client.

Satisfaction

- À chaud, en fin de journée : questionnaire de satisfaction écrit ou en ligne (rubrique « Documents de la session ») : cinq notes de 1 à 5 (satisfaction globale, objectifs atteints, formateur, adaptation du contenu au métier, organisation) et deux questions ouvertes (ce qui a été le plus utile, ce qu'il faudrait améliorer).
- À froid, à 2 mois : questionnaire court au référent du client (pistes mises en œuvre, changements observés). Questionnaire envoyé par CAPREU par courriel.

VARIANTES

Le travail sur écran (réglage du poste, fatigue visuelle, sédentarité, télétravail) fait l'objet d'une formation distincte : « Travail sur écran », en 7 h ou 3 h 30.

Version manutention (logistique, BTP, commerce)

SECTEUR	ATELIERS S7 ET OBSERVATION S5
Logistique, entrepôt	Préparation de commandes (prise en bas et en haut de rayonnage), filmage, palettisation, transpalette manuel, diable, chariot. Organisation : stockage des références lourdes à hauteur de taille.
BTP	Sacs de ciment ou de mortier, parpaings, charges longues (tubes, rails), port à deux, travail au sol et bras levés, vibrations des outils. Les moyens de levage sont présentés comme pistes ; leur conduite n'est pas couverte par cette formation.
Commerce	Déchargement des livraisons, mise en rayon (bas et haut des gondoles), caisse (rotation, gestes répétitifs, charges lourdes passées en caisse), réserve et rolls.

La durée reste de 7 heures ; S4 et S7 portent sur les charges réelles du site, pesées en début de journée.

TEXTES DE RÉFÉRENCE

- Code du travail, art. L. 4121-1 et L. 4121-2 : obligation de sécurité et principes généraux de prévention.
- Code du travail, art. L. 4141-2 et R. 4141-13 : formation pratique et appropriée à la sécurité.
- Code du travail, art. R. 4541-1 à R. 4541-9 : manutention manuelle des charges (dont R. 4541-8, formation ; R. 4541-9, limites de charges).

- Code du travail, art. R. 4153-52 (jeunes travailleurs) et D. 4152-12 (femmes enceintes).
- Code du travail, art. L. 4161-1 et D. 4163-2 : facteurs de risques professionnels et seuils du compte professionnel de prévention.
- Norme NF X35-109 (octobre 2011), Manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer : référentiel volontaire, non obligatoire.
- INRS, ED 6161, Méthode d'analyse de la charge physique de travail (mars 2019).
- INRS, TJ 18, Manutention manuelle. Aide-mémoire juridique (septembre 2026).
- INRS, ED 6087, Travail et lombalgie (août 2019).
- Arrêté du 29 janvier 1993 (critères d'évaluation des manutentions), cité par l'INRS.