

# Prévention des risques liés aux manutentions manuelles : Gestes et Postures de travail <sup>GP</sup>

## Objectifs

Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles  
Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures  
Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques  
Effectuer les gestes et postures appropriées au travail  
Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS

## Public Visé

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail.

## Durée

7.00 Heures

1 Jour

## Pré Requis

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

## Parcours pédagogique

### Formation théorique - Durée 3h30

#### Présentation :

Différentes instances et organisme de prévention,  
Eléments statistiques.

#### L'Homme, généralités :

Le squelette,  
L'enveloppe musculaire,  
Les organes

#### L'Homme, la colonne vertébrale :

Description globale et particulière,  
Le disque intervertébral,  
Le système nerveux (moelle épinière),  
Les possibilités articulaires,  
Processus de l'accident de la colonne vertébrale.  
Fractures aggravant et accélérant le processus accidentel,  
La détérioration discale (vieillesse du disque),  
Les poids, les gestes répétitifs, la charge de travail,  
Les déformations statistiques de la colonne vertébrale,  
Formes cliniques de l'accident de la colonne vertébrale.

#### L'activité musculaire

Les muscles de la colonne vertébrale,  
Les muscles des membres supérieurs et inférieurs,  
Les différents types d'accidents musculaires.  
Formation pratique - Durée 3h30  
Mise en place d'un plan de traitement  
Analyse des activités et tâches relevant de l'activité physique,  
Etude des gestes du quotidien du personnel par poste de travail,  
Lever et déplacer des charges lourdes,  
Enchaîner plusieurs postures,

SAS CQPS au capital de 7500€

34, rue des Cosmonautes – Périssud 4 – Bât 2 – 31400 TOULOUSE – Tél : 05.61.48.54.70 – [www.cqps.fr](http://www.cqps.fr) – [contact@cqps.fr](mailto:contact@cqps.fr)

RCS TOULOUSE – SIRET 484 639 844 00030 – TVA intra FR27484639844

Déclaration d'activité : 73310453931 « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

N° CNAPS : FOR-031-2026-09-30-20210587281 – Agrément TFP APS : 3109011201- Agrément CQP PSGE : 3123061202

Agrément SSIAP N° 009 – Habilitation SST : H30818/2023/SST-1/O/16

Etude de la pénibilité des postes de travail,  
Analyser les tâches à répétition,  
Propositions d'aménagements et de conseils,

**Formation pratique sur le poste**

Formation pratique sur le poste de travail de chaque participant.

## Les + métier

En conformité avec l'article Article 4541-8 du Code du Travail ; l'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles:

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte,
- D'une formation (pratique), adéquate à l'exécution de ces opérations

## Méthodes et moyens pédagogiques

Support de cours individuel,  
Apports théoriques et mise en pratique sur poste de travail

## Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation en début de session des pré-requis nécessaires pour pouvoir suivre la formation

Évaluation du savoir-faire par mise en situation pratique et/ou jeux de rôles

Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.

Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés

## Modalités d'Accessibilité

Oui. Si des aménagements sont à prévoir pour contraintes de santé, n'hésitez pas à joindre notre référent handicap à l'adresse mail: [contact@cqps.fr](mailto:contact@cqps.fr)

**Effectif**

De 1 à 10 Personnes



**Contactez-nous !**

**Clément PARAYRE**  
Directeur

Tél. : 0615901729  
Mail : [clement.parayre@cqps.fr](mailto:clement.parayre@cqps.fr)

SAS CQPS au capital de 7500€

34, rue des Cosmonautes – Pérusud 4 – Bât 2 – 31400 TOULOUSE – Tél : 05.61.48.54.70 – [www.cqps.fr](http://www.cqps.fr) – [contact@cqps.fr](mailto:contact@cqps.fr)

RCS TOULOUSE – SIRET 484 639 844 00030 – TVA intra FR27484639844

Déclaration d'activité : 73310453931 « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

N° CNAPS : FOR-031-2026-09-30-20210587281 – Agrément TFP APS : 3109011201- Agrément CQP PSGE : 3123061202

Agrément SSIAP N° 009 – Habilitation SST : H30818/2023/SST-1/O/16