FORMEZVOO

VOTRE RÉUSSITE, NOTRE PRIORITÉ

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

Prévenir les TMS et sécuriser les pratiques de manutention

DURÉE	EFFECTIF PRÉVU	MODALITÉ
7 heures – 1 journée	jusqu'à 12 participants	Présentiel

Organisme de formation : FORMEZVOO SAS

Programme pédagogique détaillé

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à sensibiliser les collaborateurs aux risques physiques liés aux opérations de manutention manuelle et à leur permettre d'adopter des pratiques professionnelles adaptées aux contraintes des métiers du transport routier et de la distribution de colis.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les risques liés aux manutentions manuelles répétitives.
- Comprendre les mécanismes, les causes et les conséquences des troubles musculosquelettiques (TMS).
- Repérer les situations de travail susceptibles de provoquer des douleurs dorsales, lombaires et articulaires.
- Adopter des gestes et postures adaptés lors des opérations de chargement et de déchargement des véhicules.
- Appliquer les principes d'économie d'effort lors du port, du déplacement et de la dépose des colis.
- Organiser les opérations de manutention afin de limiter les contraintes physiques.
- Utiliser de manière appropriée les équipements et aides à la manutention disponibles dans l'entreprise.
- Identifier les situations nécessitant une adaptation du matériel, de l'organisation ou des méthodes de travail.
- Mettre en pratique les techniques de manutention adaptées aux situations professionnelles rencontrées.

2. PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux collaborateurs exerçant une activité dans le transport routier, la logistique et la distribution de colis, notamment :

- Chauffeurs-livreurs.
- Conducteurs et personnels de transport.
- Agents de manutention.
- Préparateurs et agents logistiques.
- Personnels chargés du chargement et du déchargement des véhicules.
- Collaborateurs participant aux opérations de réception, de déplacement et de distribution des marchandises.

3. PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique ou diplôme particulier n'est exigé.

Les participants doivent exercer ou être amenés à exercer des activités comportant des opérations de manutention manuelle ou des contraintes physiques liées au transport et à la distribution de colis.

4. PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

MODULE 1 – Comprendre les risques physiques liés aux métiers du transport

Durée : 45 minutes

- Présentation des risques professionnels liés au transport routier et à la distribution de colis.
- Identification des contraintes physiques associées aux manutentions répétitives.
- Analyse des risques liés au chargement et au déchargement des véhicules.
- Identification des principales zones corporelles exposées : dos, lombaires, épaules, poignets et articulations.
- Compréhension des conséquences des efforts physiques répétés et des postures contraignantes.
- Identification des facteurs favorisant les accidents du travail.

Objectif opérationnel : reconnaître les principaux risques physiques associés aux activités quotidiennes de transport et de distribution.

MODULE 2 – Comprendre et prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)

Durée : 1 heure

- Définition des troubles musculosquelettiques.
- Principales pathologies et zones corporelles concernées.
- Causes et facteurs de développement des TMS.
- Conséquences des manutentions répétitives et des efforts excessifs.
- Risques associés aux mouvements de torsion, aux flexions répétées et aux postures prolongées.
- Identification des facteurs biomécaniques et organisationnels.
- Principes de prévention des douleurs dorsales, lombaires et articulaires.
- Mesures permettant de limiter les contraintes physiques au quotidien.

Objectif opérationnel : comprendre les mécanismes d'apparition des TMS et identifier les comportements et situations à risque.

MODULE 3 – Gestes, postures et économie d'effort lors des manutentions

Durée : 1 heure 30 minutes

- Principes fondamentaux de l'ergonomie appliquée à la manutention.
- Préparation d'une opération de port de charge.
- Évaluation des caractéristiques des colis : poids, volume, encombrement et stabilité.
- Positionnement du corps et recherche d'un équilibre adapté.
- Techniques de prise, de soulèvement, de déplacement et de dépose des colis.
- Limitation des torsions du tronc et des mouvements brusques.
- Répartition des efforts et adaptation des mouvements.
- Prévention des efforts excessifs et des manutentions répétitives.
- Application des principes d'économie d'effort.

Exercices pratiques :

- Démonstrations des techniques de manutention.
- Exercices de prise et de déplacement de colis.
- Correction des postures inadaptées.
- Mise en situation de manutention avec différentes configurations de charges.

Objectif opérationnel : appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort lors des opérations de manutention manuelle.

MODULE 4 – Sécuriser le chargement et le déchargement des véhicules

Durée : 1 heure 30 minutes

- Identification des risques spécifiques aux opérations de chargement et de déchargement.
- Organisation de l'espace de chargement.
- Répartition et positionnement des colis dans le véhicule.
- Prévention des gestes contraignants dans les espaces restreints.
- Techniques adaptées pour manipuler les colis à différentes hauteurs.
- Prévention des risques liés aux charges encombrantes ou difficiles à saisir.
- Sécurisation des déplacements autour du véhicule.
- Prévention des chutes, des heurts et des écrasements.
- Identification des situations nécessitant une aide ou un équipement complémentaire.

Exercices pratiques :

- Simulation d'opérations de chargement et de déchargement.
- Analyse des contraintes liées à l'espace de travail.
- Mise en situation de manipulation de colis.
- Identification et correction des pratiques à risque.

Objectif opérationnel : sécuriser les opérations de chargement et de déchargement en adoptant des méthodes de travail adaptées.

MODULE 5 – Utilisation des aides à la manutention et organisation du travail

Durée : 1 heure

- Présentation des équipements et aides à la manutention disponibles.
- Utilisation adaptée des diables, chariots et transpalettes, selon les équipements présents.
- Principes de sécurité liés aux opérations de poussée et de traction.
- Identification des limites d'utilisation des équipements.
- Organisation des déplacements et des opérations de livraison.
- Réduction des manipulations inutiles.
- Identification des situations nécessitant une aide humaine ou mécanique.
- Prévention des risques liés aux contraintes de déplacement et aux manutentions répétées.

Exercices pratiques :

- Démonstration de l'utilisation des aides à la manutention disponibles.
- Mise en situation de déplacement de colis.
- Analyse des difficultés et recherche de solutions adaptées.

Objectif opérationnel : utiliser les équipements disponibles de manière appropriée et organiser les opérations afin de réduire les contraintes physiques.

MODULE 6 – Mise en situation professionnelle et évaluation des acquis

Durée : 1 heure 15 minutes

- Analyse de situations professionnelles rencontrées dans le transport et la distribution.
- Identification des risques liés aux opérations quotidiennes.
- Mise en pratique des gestes et postures adaptés.
- Exercices de manutention et de déplacement de colis.
- Application des principes de sécurité lors du chargement et du déchargement.
- Identification des comportements à corriger.
- Synthèse des bonnes pratiques à intégrer dans l'activité quotidienne.

Évaluation des acquis :

- Questionnaire final de connaissances.
- Observation des gestes et postures pendant les exercices pratiques.
- Évaluation de la capacité à identifier les risques et à proposer des mesures de prévention.
- Bilan des compétences acquises.

Objectif opérationnel : mobiliser les connaissances acquises et appliquer les bonnes pratiques dans les situations professionnelles rencontrées.

5. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie participative associant apports théoriques, échanges d'expériences et exercices pratiques contextualisés aux métiers du transport routier et de la distribution de colis.

Les méthodes pédagogiques comprennent :

- Apports théoriques et présentations pédagogiques.
- Analyse de situations professionnelles.
- Études de cas concrets.
- Démonstrations de gestes et techniques de manutention.
- Exercices pratiques individuels et collectifs.
- Mises en situation de chargement, de déchargement et de déplacement de colis.
- Échanges autour des pratiques professionnelles et des difficultés rencontrées.

Les exercices sont adaptés aux équipements disponibles, aux caractéristiques des colis manipulés et aux contraintes réelles de l'activité.

6. MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Supports pédagogiques remis aux participants.
- Présentation visuelle des principes de prévention.
- Colis et charges adaptés aux exercices.
- Matériel de manutention disponible dans l'entreprise.
- Diables, chariots et transpalettes, selon les équipements concernés.
- Espaces permettant la réalisation des mises en situation pratiques.
- Questionnaires et grilles d'observation pour l'évaluation.

Les exercices pratiques sont réalisés dans des conditions sécurisées, avec des charges adaptées aux capacités des participants.

7. MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est organisée en trois étapes :

Évaluation initiale :

- Recueil des attentes et des besoins.
- Évaluation des connaissances préalables sur les risques physiques et les TMS.

Évaluation en cours de formation :

- Questions et échanges avec le formateur.
- Observation des gestes et postures.
- Évaluation des mises en situation professionnelles.
- Vérification de la compréhension des principes de prévention.

Évaluation finale :

- Questionnaire de validation des connaissances.
- Observation pratique des techniques de manutention.
- Évaluation de la capacité à identifier les risques et à appliquer les principes de prévention.
- Bilan individuel des acquis.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant ayant suivi la formation, mentionnant notamment la nature, les objectifs et la durée de l'action.

8. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve de l'étude préalable de leurs besoins et de la mise en place des adaptations nécessaires.

Le référent handicap de Formezvoo peut être sollicité afin d'étudier les possibilités d'aménagement pédagogique, technique et organisationnel.

10. POSITIONNEMENT ET NATURE DE LA FORMATION

Cette action constitue une formation de prévention et de sensibilisation aux risques physiques liés aux activités de manutention dans le secteur du transport et de la distribution de colis.

Elle ne constitue pas une certification PRAP, une habilitation réglementaire ou une certification professionnelle enregistrée au RNCP ou au Répertoire spécifique.

Elle ne remplace pas les formations spécifiques ou autorisations éventuellement nécessaires à l'utilisation de certains équipements de travail.

> Une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de l'action.