

Fiche Technique: Formation Gestes et Postures en Santé au Travail

Formation fortement pratique ($\geq 60-70\%$) avec entraînement in situ, suivi M+1/M+3 et recyclage conseillé tous les 18-24 mois.

Objectifs de la formation

- S'approprier les principes de gestes sûrs et postures neutres, adaptés aux contraintes réelles du poste.
- Réduire les expositions TMS et les postures à risque, avec preuves observables avant/après.
- Outiller managers et équipes pour des feedbacks terrain et une homogénéisation inter-sites.
- Intégrer la formation au système de management SST et évaluer l'efficacité (M+1, M+3, M+6).
- Déboucher sur des ajustements concrets: hauteurs de travail, appuis, aides techniques, flux.

Population cible

- Salariés exposés à la manutention, gestes répétés, travail en hauteur ou postures contraintes.
- Encadrants et managers de proximité impliqués dans l'observation et le feedback.
- Fonctions HSE/ergonomie, animateurs sécurité et relais internes.
- Métiers concernés: magasinage/logistique, BTP, maintenance, santé/aide à la personne, industrie.
- Organisations multi-sites souhaitant homogénéiser les standards et pratiques.
- Accueil des nouveaux intégrant les principes gestes et postures.

Durée de la formation

Format	Contenu clé	Repères
Demi-journée (3-4 h)	Ateliers ciblés, pratique majoritaire, cas métier	Pratique 60-70 %
Journée (7 h)	Alternance théorie/pratique, mises en situation réelles	Modules de 3 h possibles
Coaching sur poste	Accompagnement individuel in situ	30-45 min, sous 1 semaine après la session
Suivi / Recyclage	Rappels et mesure du transfert au poste	M+1, M+3; recyclage 18-24 mois

Les effets sont suivis via observations au poste, audits flash et actions d'aménagement tracées au COPIL.

Programme de la formation

Module 1 — Principes gestes et postures

- Gestes sûrs, postures neutres, centre de gravité, respiration coordonnée.
- Appuis, trajectoires, variabilité et micro-pauses.

Module 2 — Observation et diagnostic terrain

- Analyse des tâches à risque, prises de vue consenties, mesures (hauteur, portée, fréquence).
- Cartographie des situations prioritaires par métier.

Module 3 — Entraînement pratique et mises en situation

- Échauffement 5–7 min; manipulation 3–15 kg; pivot, hauteurs 30/80/120 cm.
- Pratique ≥ 60 %; feedback immédiat; engagements individuels.

Module 4 — Aménagements et aides techniques

- Hauteurs de travail, accès outils, éclairage, espaces.
- Diabes, transpalettes, tables élévatrices, aides au transfert; matrice former/équiper/réorganiser.

Module 5 — Rôle des managers et routines

- Grilles d'observation en 5 points, feedback opérant, levée rapide des irritants.
- Intégration dans les rituels et standards SST.

Module 6 — Évaluation et suivi d'efficacité

- Quiz 10–15 items; observation M0/M+1; indicateurs de transfert.
- Revues M+3/M+6; tableau de bord et traçabilité SIRH.