



Formation – Gestes & Postures

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA MANUTENTION MANUELLE

PROG-FGPCOURT

V7.0 - MAJ 2026-06

Page 1/2

Fiche programme de formation - 3SAFE Morgan DETOISIEN

DURÉE

1/2 journée / 3 heures 30.
Version 1 journée / 7 h disponible

RYTHME

Dates définies avec le client

PARTICIPANTS

10 personnes maximum

TARIF

600 € (50/14) • 900 € / 2 sessions jour

Identification de l'action

Formation : Gestes & Postures

Référence : PROG-FGPCOURT - Version : V7.0 - Mise à jour : 2026-06

Organisme : 3SAFE Morgan DETOISIEN

NDA : 28 50 01329 50 ne vaut pas agrément de l'État

SIRET : 438 408 676 00056

Habilitation SST réseau CARSAT n°H37226/2021/SST-1/0/14

Liste d'agrément Préfecture Normandie SSCT CSE et Liste Économique financière et sociale - Centre AIPR n°1317
Ministère de l'Environnement

Objectifs pédagogiques

Objectif général : permettre aux salariés réalisant de la manutention manuelle d'identifier les risques liés aux gestes et postures, de préserver leur santé et d'adapter leur poste pour prévenir les TMS. À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les risques liés à la manutention manuelle et leurs incidences sur la santé et l'organisation du travail.
- Identifier les bases du fonctionnement du corps humain et les mécanismes favorisant les TMS.
- Repérer les situations à risque à son poste de travail et organiser son activité pour réduire les contraintes.
- Appliquer les principes d'économie d'effort, d'équilibre, de choix des prises et d'utilisation des aides adaptées.
- Mettre en pratique les techniques de manutention, d'échauffement, d'étirement et de correction posturale.

Public visé, prérequis et admission

Public visé : tout salarié de l'entreprise ayant à réaliser de la manutention manuelle.

Prérequis : aucun.

Durée, rythme et modalités de déroulement

Durée : 1/2 journée / 3 heures 30. Version 1 journée / 7 h disponible.

Rythme / période : Dates définies avec le client.

Participants : 10 personnes maximum

Format : 100 % présentielle : 3h30.

Lieu / accès : Présentiel en intra uniquement. Location de salle possible (nous contacter).

Délais d'accès : Entrée possible sous 30 jours après validation administrative, sous réserve de disponibilité.

Contenu et progression pédagogique

Séquence 1 - Cadrage, réglementation et risques

- Tour de table, écoute des situations de travail et prise en compte des besoins.
- Réglementation : Code du travail, Code civil, Code de la Sécurité sociale.
- Recommandations : CNAM R367, R440, R478 selon le secteur d'activité, norme AFNOR X35-109.
- AT/MP, statistiques, tableaux 57 et 98, plaintes et témoignages de salariés.

Séquence 2 - Comprendre le corps et les TMS

- Mécanique humaine : squelette, os, articulations, ligaments, tendons, muscles, colonne, vertèbres, disques et moelle épinière.
- Facteurs qui conditionnent les gestes et postures; causalité plurifactorielle.
- Passage en revue des TMS, de leurs origines et de leurs causes.

Séquence 3 - Principes de manutention et prévention

- Principes d'économie d'effort, recherche de l'équilibre, choix des prises et points d'appui.
- Centre de gravité, organisation du poste, travail en équipe et aides à la manutention.
- Focus sur les EPI et les moyens de prévention adaptés à l'activité.

Séquence 4 - Mise en pratique, analyse et transfert

- Mise en pratique des techniques énoncées; s'échauffer et s'étirer.
- Port de charge filmé avec logiciel spécialisé pour mettre en évidence les contraintes.
- Débrief vidéo, prise de conscience, recherche de solutions et utilisation du gilet de correction de postures.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes pédagogiques : alternance d'apports, démonstrations, exercices, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation.

Moyens techniques : salle adaptée, support de projection, documents pédagogiques, outils numériques ou collaboratifs.

Supports : support de formation, fiches pratiques, ressources complémentaires / livrables remis.

Modalités de suivi, assiduité et accompagnement

Suivi de l'exécution : feuille d'émargement, suivi de l'assiduité, traçabilité des exercices et accompagnement pendant la formation.

Évaluation des résultats : positionnement initial (+2jours), évaluations formatives pendant les séquences, évaluation finale des acquis par quiz, cas pratique.

Sanction de l'action : attestation de fin de formation ou certificat de réalisation transmis à l'issue de l'action selon les modalités applicables.

Évaluation des acquis et sanction de l'action

Évaluation des résultats : positionnement initial, évaluations formatives pendant les séquences, évaluation finale des acquis par quiz, cas pratique, observation ou production attendue.

Sanction de l'action : attestation de fin de formation et certificat de réalisation transmis à l'issue de l'action selon les modalités applicables.

Accessibilité et adaptation handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins d'aménagement le plus tôt possible afin d'étudier les adaptations raisonnables.

Référent handicap : contact@3safe.fr

Modalités possibles : adaptation des supports, rythme, modalités d'évaluation, accessibilité des locaux ou orientation vers partenaires spécialisés.

Tarif, financement et modalités administratives

Tarif : 600 € (départements 50 et 14), autres départements : nous contacter. 900 € / 2 sessions jour. Finançable OPCO.

Modalités de règlement : Selon CGV.

Contacts, réclamations et amélioration continue

Contact administratif et pédagogique :

morgan.detoisien@3safe.fr - 07 80 59 68 92 - contact@3safe.fr

Site : <https://3safe.fr>

Réclamations : contact@3safe.fr. Les retours participants et commanditaires sont analysés dans une logique d'amélioration continue.

Adresse : 292, rue des Azalées 50000 Saint-Lô

Indicateurs et informations complémentaires

Indicateurs de résultats : taux satisfaction stagiaires 2024 : 92 %. Avis stagiaires 2025 « recommanderiez-vous cette formation » : 100 %. Résultats détaillés visibles sur 3safe.fr.

Documents associés : règlement intérieur, conditions générales, livret d'accueil, protocole handicap, procédure réclamations.

Informations pratiques permanentes

Lieu / accès : Présentiel en intra uniquement. Location de salle possible (nous contacter).

Besoins matériels stagiaires

Si besoin EPI pour pratique, la convocation indique les besoins.

Livret, stylo et carnet de notes sont fournis au stagiaire.

Documents post-formation numériques à disposition.

Équipe pédagogique

L'action est animée par un formateur en prévention et préventeur IPRP, chargé de l'animation pédagogique, du suivi des acquis et de l'adaptation des méthodes aux besoins du groupe. Référent pédagogique : Morgan DETOISIEN mobilisé pour le suivi administratif et pédagogique.