

RÉFÉRENTIEL PÉDAGOGIQUE

FORMATION GESTES ET POSTURES

Rubrique	Contenu
Intitulé de la formation	Gestes et Postures – Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)
Objectif général	Permettre aux salariés d'adopter des gestes et postures adaptés afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les accidents liés aux manutentions et aux postures contraignantes.
Cadre réglementaire	Code du travail articles L4121-1 à L4121-5 – Obligation de prévention des risques professionnels.

1. Public cible

Salariés réalisant des manutentions manuelles (industrie, logistique, commerce, BTP)
Personnel soignant et médico-social (hôpitaux, EHPAD, aide à domicile)
Agents de nettoyage et de maintenance
Agents territoriaux
Personnel administratif et tertiaire (travail sur écran)
Toute personne exposée à des contraintes physiques au travail

2. Prérequis

Aucun prérequis technique obligatoire
Compréhension du français (oral et écrit)
Aptitude médicale à suivre la formation pratique (selon l'employeur)

3. Objectifs pédagogiques

Type d'objectif	Description
Objectifs généraux	Sensibiliser aux risques, réduire les TMS et accidents, améliorer les conditions de travail
Objectifs opérationnels	Identifier les risques, appliquer les règles de manutention, adopter des postures adaptées, proposer des améliorations ergonomiques

V1. Mise à jour le 01/03/2026

4. Contenu pédagogique

Module	Durée indicative	Contenu
Module 1 : Notions fondamentales	1h	Accidents du travail, TMS, cadre réglementaire, responsabilités
Module 2 : Anatomie et biomécanique	1h	Rachis, muscles, articulations, contraintes mécaniques
Module 3 : Prévention et ergonomie	1h	Principes de prévention, organisation du travail, aménagement du poste
Module 4 : Gestes et postures	2h	Techniques de manutention, porter, pousser, tirer, postures au poste
Module 5 : Synthèse et évaluation	1h	Rappel, évaluation des acquis, plan d'action

5. Méthodes pédagogiques

Apports théoriques (diaporama, supports pédagogiques)

Études de cas et échanges d'expériences

Exercices pratiques et démonstrations

Mises en situation professionnelles

6. Moyens pédagogiques et techniques

Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard)

Supports remis aux stagiaires

Matériel de démonstration (charges, mobilier ergonomique)

Supports numériques

7. Modalités d'évaluation

Type d'évaluation	Modalités
Évaluation formative	Questions, exercices pratiques
Évaluation sommative	QCM / quiz final
Validation	Attestation de formation

V1. Mise à jour le 01/03/2026

8. Organisation de la formation

Organisation	Détails
Durée	7 heures (1 journée) – adaptable
Effectif	5 à 10 participants recommandés
Modalités	Présentiel (distanciel possible pour la théorie)

9. Accessibilité handicap

Analyse des besoins spécifiques

Adaptation des supports et modalités

Référent handicap au sein de l'OF

10. Suivi et amélioration continue

Questionnaire de satisfaction

Analyse des retours clients

Mise à jour annuelle du programme

11. Formateur

Formateur qualifié en prévention des risques professionnels

Certification PRAP recommandée

Expérience en santé, sécurité ou ergonomie

V1. Mise à jour le 01/03/2026