GESTES ET POSTURES

LIVRET STAGIAIRE

Observer son travail, réduire les efforts et agir en prévention.

Ce livret accompagne votre formation présentielle de 3 h 30. Utilisez-le pendant les échanges et les exercices, puis retrouvez les repères utiles à votre poste. Les exemples sont à adapter aux activités et aux équipements de votre établissement.

Votre formation	Votre ressource
Gestes et Postures • Intra-entreprise	Fiches pratiques et exercices de réflexion
Programme de référence : GEP • V2 • 18/09/2026	RP-GEP • Version 2 • 06/10/2026

CE QUE VOUS ALLEZ RETROUVER

Fiche	Repères à utiliser	Page
01	Comprendre les contraintes et les signaux d'alerte	2
02	Observer une tâche et choisir les priorités	3
03	Préparer, prendre, déplacer et déposer une charge	4
04	Utiliser les aides et travailler à plusieurs	5
05	Aménager le poste et varier les sollicitations	6
06	Analyser un cas et construire son action	7
Mémo	Vérifier ses repères et consulter les sources	8

COMMENT UTILISER CE LIVRET

Avant la pratique : choisissez avec le formateur une tâche réellement rencontrée. Pendant la pratique : expérimentez uniquement dans les conditions sécurisées définies par le formateur. Après la formation : utilisez la fiche 06 pour proposer une amélioration à votre responsable.

LE REPÈRE ESSENTIEL

Chercher d'abord à éviter ou réduire la manutention. Une technique gestuelle ne compense pas un poste inadapté, une charge excessive ou une organisation qui impose de travailler dans la précipitation.

Cette formation ne délivre pas de certificat d'acteur PRAP. Le livret complète les démonstrations et les consignes du site ; il ne remplace pas l'apprentissage pratique.

01 • COMPRENDRE LES RISQUES

LE CORPS BOUGE GRÂCE À PLUSIEURS STRUCTURES

Les os forment une charpente ; les articulations permettent les mouvements. Les muscles produisent l'effort et les tendons les relient aux os. La colonne vertébrale participe au soutien et à la mobilité du tronc. Le corps a besoin de mouvement, mais les sollicitations doivent rester adaptées et permettre la récupération.

CE QUI PEUT AUGMENTER LES CONTRAINTES

Facteur	Exemple à repérer
Effort	Charge difficile à saisir, objet éloigné du corps, chariot qui résiste.
Répétition et durée	Même geste renouvelé souvent, position maintenue longtemps.
Amplitude	Bras élevés, poignet très fléchi, tronc tourné pendant l'effort.
Organisation	Cadence imposée, manque de temps, aide indisponible, récupération insuffisante.
Environnement	Sol irrégulier, encombrement, éclairage insuffisant, chaleur ou froid.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) ont plusieurs causes qui peuvent se combiner. Ils peuvent toucher notamment le cou, les épaules, les coudes, les poignets ou le dos. Le poids de l'objet ne suffit donc pas à apprécier le risque.

RECONNAÎTRE UN SIGNAL ET AGIR

Une douleur, des fourmillements, une gêne pour bouger ou tenir un objet méritent d'être pris en compte. Lors d'un exercice, prévenez immédiatement le formateur et interrompez le geste douloureux. Au travail, signalez la tâche qui pose problème à votre responsable ; demandez un avis au service de prévention et de santé au travail si les symptômes persistent ou reviennent.

À RETENIR

Une douleur ne permet pas, à elle seule, de poser un diagnostic. Ne cherchez pas à « passer au travers » en forçant : faites adapter la situation et sollicitez un professionnel de santé si nécessaire.

À REPÉRER SUR MON POSTE

Quelle tâche me demande le plus d'effort ? À quel moment ?

.....

.....

Sources : INRS, TMS – facteurs de risque et effets sur la santé [1, 2].

02 • OBSERVER AVANT D'AGIR

Observez une tâche complète : préparation, prise, déplacement, dépose et rangement. Regardez aussi ce qui se passe en période de forte activité. Décrivez les faits avant de chercher une solution.

Je regarde…	Je me pose la question…
L'objet	Quel poids connu ? Quel volume ? Prises accessibles ? Contenu mobile ?
Les positions	À quelle hauteur prend-on et dépose-t-on ? Faut-il tendre les bras ou se tourner ?
Le trajet	Quelle distance ? Des portes, marches, pentes ou obstacles ?
La fréquence	Combien de fois ? Pendant combien de temps ? Quelles possibilités de récupération ?
Les moyens	Une aide adaptée existe-t-elle ? Est-elle accessible et en état ?
L'organisation	Qui peut aider ? Peut-on changer le rangement, la livraison ou l'enchaînement des tâches ?

CHOISIR DANS CET ORDRE

Priorité	Exemple de solution à discuter
1 • Éviter	Faire livrer au plus près du lieu d'utilisation ; supprimer une reprise inutile.
2 • Réduire / aménager	Adapter le conditionnement, la hauteur de stockage et le trajet.
3 • Utiliser une aide	Choisir un chariot ou un dispositif de levage adapté à la tâche.
4 • Adapter la réalisation	Préparer le geste, coordonner l'aide humaine et appliquer les consignes.

EXEMPLE : LES CARTONS DE LA RÉSERVE

Des cartons sont posés au sol, puis transportés un par un jusqu'à un plan de travail. Première piste : peut-on modifier le lieu de livraison ou supprimer ce transport ? Ensuite : peut-on rapprocher le stockage, utiliser une aide et éviter les prises répétées au sol ? Le geste s'adapte à la situation qui reste après ces améliorations.

QUESTION À POSER
« Qu'est-ce que l'on peut changer dans le travail pour que cette opération demande moins d'effort ? »

Sources : INRS, activité physique – prévention [3] ; ED 6460 [4]. Exemple pédagogique APF.

03 • MANIPULER UNE CHARGE

Ces repères concernent les objets. Les techniques sont choisies et entraînées avec le formateur selon la tâche, la charge, vos capacités et les consignes du site.

Étape	Repères pratiques
1 • Préparer	Identifier la charge et sa stabilité. Prévoir le trajet et la dépose. Dégager l'espace, rechercher une aide et vérifier les prises. Si la faisabilité est incertaine, ne pas essayer de soulever pour « voir ».
2 • Se placer	Se rapprocher suffisamment de l'objet. Trouver des appuis stables et une position adaptée à sa hauteur. Éviter de devoir saisir à bout de bras ou au-dessus d'un obstacle.
3 • Prendre	Assurer une prise fiable. Ajuster la flexion des hanches et des genoux à la situation, sans imposer une position douloureuse. Démarrer progressivement, sans à-coup.
4 • Déplacer	Garder l'objet proche du corps lorsque sa forme le permet, avec une visibilité suffisante. Changer de direction en déplaçant les pieds plutôt qu'en tournant le tronc sous charge.
5 • Déposer	Se rapprocher de la surface prévue, stabiliser la charge et protéger les doigts des zones de coincement. Relâcher la prise seulement lorsque l'objet est posé et stable.

QUAND MODIFIER OU ARRÊTER L'OPÉRATION ?

- La charge masque le trajet, glisse ou ne permet pas une prise sûre.
- L'effort paraît excessif, une douleur apparaît ou l'équilibre est incertain.
- La zone de dépose est inaccessible ou le matériel nécessaire manque.

PAS DE GESTE UNIVERSEL

« Plier les genoux » ne suffit pas à sécuriser toutes les tâches. La priorité reste l'aménagement et l'aide adaptée. Une charge légère peut aussi devenir contraignante si elle est éloignée, répétée ou difficile à saisir.

REPÈRE PERSONNALISÉ AVEC LE FORMATEUR

Pour ma tâche, le changement utile est :

.....

.....

Sources : programme GEP-RE V2 ; INRS, principes de manutention [5]. Adaptation pratique à valider pendant la session.

04 • AIDES ET TRAVAIL EN ÉQUIPE

CHOISIR UNE AIDE QUI CONVIENT VRAIMENT

Un équipement doit convenir à la charge, au sol, au trajet et à l'espace disponible. Respectez sa notice, sa capacité et les règles d'utilisation du site. Utilisez uniquement les équipements pour lesquels vous avez reçu les instructions et, si nécessaire, la formation ou l'autorisation requises.

Avant de déplacer un chariot	Pourquoi ?
Vérifier roues, poignées et freins	Une roue défectueuse ou un frein serré augmente l'effort et peut provoquer un incident.
Stabiliser et répartir le chargement	Éviter le déplacement ou la chute des objets ; conserver la visibilité.
Vérifier le trajet et la place pour manœuvrer	Anticiper portes, croisements, seuils et pentes.
S'assurer de pouvoir maîtriser l'ensemble	Ne pas engager un déplacement que l'on ne pourra pas arrêter.

POUSSER OU TIRER

Sur un trajet dégagé et adapté, privilégiez la poussée quand elle permet de garder une bonne visibilité et de maîtriser le chariot. Utilisez les poignées, démarrez progressivement et évitez les efforts brusques ou en torsion. Le choix dépend aussi du matériel et du parcours : suivez les consignes prévues. En cas de résistance inhabituelle, arrêtez-vous et recherchez la cause, sans forcer.

À PLUSIEURS : SE COORDONNER AVANT LE GESTE

Choisissez ensemble le trajet, les prises et le point de dépose. Désignez la personne qui donne le départ. Convenez d'un signal d'arrêt compris de tous et avancez au même rythme. Si l'un des participants perd sa prise ou rencontre une difficulté, interrompez l'opération de manière coordonnée.

À RETENIR
Être deux ne rend pas automatiquement une charge acceptable. La répartition de l'effort peut être inégale ; une aide technique ou une autre organisation peut rester nécessaire.

MON ÉQUIPEMENT À VÉRIFIER

Aide disponible : .....
Point à vérifier / anomalie à signaler : .....

Sources : INRS, ED 6467 [6] ; programme GEP-RE V2. Exemples d'application APF.

05 • AMÉNAGER ET VARIER

DES AMÉLIORATIONS À DISCUTER SUR LE POSTE

Situation observée	Piste à essayer puis à vérifier
Objets utilisés très souvent loin de soi	Rapprocher la zone de prise ; garder les objets fréquents accessibles sans grande extension.
Prises répétées au sol ou en hauteur	Revoir le rangement ; prévoir une hauteur de travail et une aide adaptées.
Travail debout prolongé	Permettre des changements de position et, lorsque la tâche s'y prête, une alternance avec une position assise.
Travail assis prolongé	Régler le poste, garder les appuis confortables et organiser des occasions régulières de se lever ou de se déplacer.
Même effort répété	Alterner avec des tâches sollicitant réellement d'autres gestes ; prévoir de la récupération.
Précipitation et imprévus fréquents	Préparer le matériel en amont et revoir les délais, les approvisionnements ou les besoins d'aide.

Une amélioration doit être essayée dans les conditions réelles : réduit-elle effectivement la contrainte ? Crée-t-elle un autre risque ou une difficulté pour un collègue ? Les salariés concernés participent à ce retour d'expérience.

BOUGER SANS IMPOSER UNE POSTURE UNIQUE

Changer régulièrement de position et varier les tâches évite de rester figé. Les pauses doivent être possibles dans l'organisation du travail. Un échauffement éventuel ne remplace ni l'adaptation du poste ni la réduction des efforts.

POINT DE VIGILANCE • ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Si la chaleur, l'humidité ou un sol rendu glissant compliquent la tâche, signalez-le. Adaptez l'organisation avec le responsable et appliquez les consignes du site ; ne poursuivez pas une manutention dans des conditions devenues dangereuses.

UNE IDÉE À PROPOSER

Je voudrais modifier : .....
Le bénéfice attendu : .....
Avec qui en discuter : .....

Sources : INRS, prévention des TMS [7] et postures sédentaires [8]. Applications pédagogiques APF.

06 • PASSER À L'ACTION

CAS PRATIQUE : UNE LIVRAISON À RANGER

Vous réceptionnez plusieurs cartons. Ils sont au sol dans un passage, le rangement se trouve plus loin et une roue du chariot accroche. Un collègue propose de porter les cartons rapidement pour libérer le passage.

1. Quels problèmes repérez-vous ?
.....
2. Que changer avant de commencer ?
.....
3. À qui signaler la difficulté ?
.....

PISTES DE RÉPONSE À DISCUTER

Sécuriser le passage selon les consignes du site. Signaler le chariot et ne pas l'utiliser s'il présente un défaut compromettant la sécurité. Rechercher une aide adaptée, revoir le point de livraison et le rangement. Ne pas remplacer un matériel défectueux par une série de ports précipités.

MON PLAN D'ACTION AU POSTE

Je prépare…	Je complète…
La tâche concernée	....
La contrainte observée	....
L'amélioration proposée	....
La personne à solliciter	.....
La date de mise en place envisagée	.....
Ce que je vérifierai ensuite	Effort réduit ? Trajet facilité ? Autre risque ? .....

Ce plan est un support personnel de réflexion. Une modification de poste ou d'équipement se prépare avec le responsable et les acteurs de prévention concernés.

Cas et grille pédagogiques APF, construits à partir des objectifs du programme GEP-RE V2.

MÉMO • MES REPÈRES APRÈS LA SESSION

Avant d'agir	Je vérifie
Éviter	Peut-on supprimer ce déplacement ou cette reprise de charge ?
Aménager	Peut-on rapprocher, régler la hauteur ou dégager le trajet ?
S'aider	L'aide est-elle adaptée, disponible et en état ?
Réaliser	Prises, appuis, déplacement et dépose sont-ils maîtrisés ?
Signaler	À qui faire remonter une difficulté ou une anomalie ?

TROIS QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Un objet léger est-il toujours sans risque ?
2. Faut-il forcer davantage si un chariot roule mal ?
3. Apprendre un geste suffit-il si le poste reste inadapté ?

Réponses : 1. Non : fréquence, distance, prise et durée comptent aussi. 2. Non : arrêter et rechercher la cause, puis signaler le défaut. 3. Non : agir aussi sur les moyens et l'organisation. Ces questions de révision ne remplacent pas l'évaluation individuelle réalisée avec le formateur.

POUR APPROFONDIR • SOURCES CONSULTÉES LE 06/10/2026

[1] INRS • TMS : facteurs de risque

[2] INRS • TMS : effets sur la santé

[3] INRS • Activité physique : prévention

[4] INRS • Limiter les manutentions et les ports de charges (ED 6460)

[5] INRS • Notice documentaire : Pour une manutention manuelle sécuritaire (2006)

[6] INRS • Faciliter les opérations de tirer-pousser (ED 6467)

[7] INRS • TMS : démarche de prévention

[8] INRS • Postures sédentaires : prévention

Support pédagogique APF : programme GEP-RE • V2 du 18/09/2026. Les ressources externes complètent la formation ; elles ne constituent pas une validation de ce livret par l'INRS.

BESOIN D'UNE EXPLICATION OU D'UN FORMAT ADAPTÉ ?

Bruno CHAUMETTE • 06 24 53 04 99
contact@action-preventive.fr • www.action-preventive.fr