FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MAIRIES ET COLLECTIVITÉS

Finalité : Permettre aux agents d'identifier les risques liés aux manutentions, aux efforts répétés et aux postures contraignantes, puis d'adopter des mesures de prévention et des pratiques adaptées aux activités de la collectivité.



Durée	3 h 30 pédagogiques, hors pauses	**Effectif conseillé**	4 à 10 participants
Modalité	Présentiel sur le site client	**Public**	Agents exposés aux manutentions ou postures contraignantes
Prérequis	Aucun	**Lieu**	Intra-collectivité
Validation	Attestation de fin de formation	**Maintien des acquis**	À définir selon les risques et l'évolution des postes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés aux manutentions, aux gestes répétitifs, aux postures maintenues et aux contraintes propres aux métiers territoriaux.
- Repérer les facteurs favorisant les lombalgies et les troubles musculosquelettiques dans les activités administratives, techniques, d'entretien, de restauration et d'accueil.
- Observer une situation de travail et rechercher en priorité l'évitement ou la réduction des manutentions et des contraintes posturales.
- Appliquer des principes de sécurité physique et d'économie d'effort aux tâches réellement effectuées par les agents.
- Utiliser les équipements et aides disponibles, puis signaler toute situation nécessitant un aménagement ou une action de prévention complémentaire.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant doit être capable d'analyser une activité de son poste, de repérer les contraintes évitables, de préparer son environnement et d'adopter une pratique qui protège sa santé en utilisant les équipements disponibles.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
10 min	**Accueil et positionnement**	Présentation des objectifs. Recueil des métiers, activités réalisées, contraintes rencontrées et situations à analyser.	Échanges dirigés et questions diagnostiques
25 min	**Risques professionnels dans les collectivités**	Accidents du travail, lombalgies et TMS. Contraintes liées au travail sur écran, à l'entretien, au port de matériel, aux gestes répétitifs, aux outils, à la poussée et à la traction.	Apports illustrés et analyse de situations territoriales
25 min	**Repères sur le fonctionnement du corps**	Colonne vertébrale, articulations et muscles. Effets des efforts, répétitions, amplitudes, maintien postural et récupération. Signaux d'alerte à prendre en compte.	Présentation interactive et échanges
40 min	**Observer et analyser l'activité**	Repérage des contraintes : charge, prise, distance, hauteur, espace, fréquence, environnement et organisation. Recherche de solutions pour éviter ou réduire l'exposition.	Études de cas et observation de postes ou de supports
75 min	**Mises en pratique adaptées aux métiers**	Préparation et sécurisation de la tâche. Port et déplacement de fournitures, archives, mobilier ou matériel. Poussée et traction de chariots ou conteneurs. Adaptations possibles pour l'entretien, la restauration, les ateliers, les espaces verts et les postes administratifs selon les activités du groupe.	Démonstrations, entraînements par métier et corrections

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
25 min	**Évaluation et synthèse**	Mise en situation individuelle sur une tâche représentative : identification du risque, choix des mesures de prévention, réalisation adaptée et proposition d'une amélioration du poste.	Évaluation pratique, questions orales et bilan
10 min	**Bilan et engagements**	Retour sur les acquis, réponses aux questions et formulation par chaque participant d'une action applicable à son poste ou à son service.	Échanges, synthèse et plan d'action

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports courts, d'échanges, d'observations et d'exercices contextualisés aux services administratifs, techniques, d'entretien, de restauration, culturels et de proximité.
- Support visuel, situations de travail, charges représentatives, outils, chariots et aides à la manutention mis à disposition par la collectivité ou prévus avec le formateur.
- Observation des postes ou analyse de photographies, plans et situations lorsque l'accès aux zones de travail n'est pas possible.
- Chaque participant réalise les exercices compatibles avec ses capacités et bénéficie d'une observation et d'une correction immédiate du formateur.

ENCADREMENT

La formation est animée par un formateur compétent en prévention des risques liés à l'activité physique et en pédagogie, disposant d'une qualification et d'une expérience adaptées aux métiers et aux manutentions abordés dans les collectivités.

ÉVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation diagnostique au démarrage afin d'adapter les exemples et les exercices aux métiers, aux services, aux locaux et aux équipements disponibles.
- Évaluation formative tout au long de la session par questionnement, observation et correction immédiate.
- Évaluation individuelle lors d'une mise en situation : repérage des contraintes, choix des mesures de prévention, préparation et réalisation adaptée. Les résultats sont consignés dans une grille d'observation.
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action. Le suivi de la participation est assuré par émargement. Cette formation ne délivre pas de certificat d'acteur PRAP.

ORGANISATION ET SÉCURITÉ DE LA PARTIE PRATIQUE

La collectivité transmet avant la formation les métiers concernés, les tâches à analyser, les contraintes des postes, les charges représentatives et les aides disponibles. Une zone dégagée et sécurisée est prévue pour les exercices. Le formateur adapte ou interrompt toute manipulation qui ne peut être réalisée sans risque et exclut les charges ou situations incompatibles avec les capacités d'un participant.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande d'aménagement, contacter Bruno CHAUMETTE au 06 24 53 04 99 avant l'inscription. Les besoins sont étudiés avec le bénéficiaire afin de définir les adaptations possibles des supports, des exercices et des conditions d'accueil, en préservant la sécurité. Si nécessaire, une orientation vers un interlocuteur spécialisé est proposée.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES ET PRÉVENTION

Code du travail, notamment articles L. 4121-1 et L. 4121-2 relatifs à l'obligation générale de prévention, ainsi que les articles R. 4541-1 à R. 4541-8 relatifs aux manutentions manuelles, à leur évaluation, à leur réduction et à la formation des travailleurs. Ressources INRS sur la prévention des TMS et les manutentions manuelles. Cette formation courte de sensibilisation ne constitue pas une formation certifiante PRAP.

CONDITIONS DE MISE EN ŒUVRE

Accès et inscription	Demande par téléphone ou via le formulaire du site. Analyse du besoin, proposition de devis et confirmation de la date avec le client.	**Tarif**	Sur devis selon l'effectif, le lieu et les moyens mobilisés.
Documents remis	Support et attestation aux participants ; copie de l'émargement au client.	**Contact**	**Bruno CHAUMETTE** **Tel : 06.24.53.04.99** **Mail :** contact@action-preventive.fr
Délai d'accès	Le délai prévisionnel entre la demande et le début de la formation est précisé dans le devis, selon les disponibilités et les contraintes du site.	**Date de session**	Convenue avec le client et confirmée avant la formation.