

GESTES ET POSTURES (MANUTENTION EN ATELIER DE MÉCANIQUE)



PROGRAMME DE FORMATION



Public cible :

Mécaniciens,
techniciens service rapide.
4 à 10 personnes maximum



Modalités et Délais d'accès :

Entrée en formation sur
date programmée dès
contractualisation



Pré-requis :

Formation accessible
sans pré-requis



Durée :

7h - 1 jours



Châlons en Champagne,
Reims,
Charleville-Mézières,
Troyes,
Chaumont,
Saint-Dizier.



Inter-entreprise :

200€ HT / personne

Intra-entreprise : nous contacter à
commercial@almea-formations.fr

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Être capable à l'issue de la formation :

- Comprendre les risques liés à l'activité physique (TMS, lombalgies, accidents) sur les postes de réparation et service rapide.
- Identifier les risques posturaux spécifiques : montage de pneumatiques, travail sur pont ciseaux, utilisation du compresseur d'amortisseur, de la presse 20 t et manutention des fûts de 200 L.
- Acquérir des gestes professionnels adaptés et savoir utiliser les aides techniques disponibles.
- Proposer des améliorations concrètes de l'organisation et des postes de travail.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Formation en présentiel
- Salle dédiée avec vidéoprojecteur
- Supports audiovisuels, animation de groupe, remise de documents

MOYENS D'ÉVALUATIONS DES ACQUIS :

- Quizz, étude de cas
- Evaluation de fin de formation
- Attestation de formation délivrée par Alméa

PROGRAMME DE FORMATION :

• Module 1 – Introduction, contexte et risques

- > Rappels sur les TMS et les lombalgies dans la réparation automobile.
- > Rappel des obligations de prévention (manutention manuelle, équipements de travail, jeunes travailleurs).
- > Recueil des situations problématiques vécues par les participants (tour de table).

SUITE DU PROGRAMME DE FORMATION :

• **Module 2 – Principes de base gestes et postures**

- > Notions simples d'anatomie : colonne vertébrale, articulations, leviers.
- > Mécanismes des blessures : flexion + torsion, efforts brusques, gestes répétitifs.
- > Principes de manutention manuelle :
 - garder la charge près du corps,
 - fléchir les jambes plutôt que le dos,
 - pivoter avec les pieds,
 - rechercher la stabilité et l'équilibre.

• **Module 3 – Risques posturaux montage de pneumatiques**

- > Analyse des tâches : démontage/remontage roues, utilisation démonte-pneus et équilibreuse.
- > Risques posturaux identifiés :
 - flexion du dos pour saisir/poser une roue au sol ou sur le moyeu,
 - torsion du tronc avec roue en main entre machines,
 - travail accroupi ou à genoux prolongé,
 - travail bras en avant / au-dessus des épaules,
 - gestes répétés (séries de pneus, clé à chocs).
- > Conséquences possibles : lombalgies, tendinites épaules/coudes/poignets, hygroma du genou.
- > Exercices pratiques :
 - démonstration d'un changement de roue « comme d'habitude »,
 - repérage collectif des mauvaises postures,
 - correction des gestes (réglage hauteur pont, positionnement, charge proche du corps).

• **Module 4 – Risques posturaux travail sur pont ciseaux**

- > Rappel des risques liés aux ponts (écrasement, chute d'objets, zones de coincement).
- > Postures à risque : travail bras en l'air, torsions pour accéder sous le véhicule, positions prolongées.
- > Bonnes pratiques :
 - réglage de hauteur du pont selon la zone de travail,
 - positionnement du corps et des pieds,
 - gestion et rangement des outils (servante, éviter de se pencher à répétition).
- > Mise en situation : observation de postures sous véhicule, recherche des améliorations.

• **Module 5 – Compresseur d'amortisseur et presse 20 tonnes**

- > Compresseur d'amortisseur :
 - risques : projection de ressort, écrasement, chocs au visage/torse, faux mouvements en forçant,
 - postures : se placer hors de l'axe, bras dans l'axe de l'effort, visage dégagé,
 - bonnes pratiques : centrage, respect capacités, EPI (lunettes, gants), mouvements contrôlés.
- > Presse 20 t :
 - risques : éjection de pièces, écrasement mains, surtension mécanique,
 - postures : position latérale (pas dans l'axe), mains hors zone de pression, utilisation d'outils de maintien,
 - bonnes pratiques : centrage de la pièce, respect de la capacité, protection des yeux.
- > Exercices : montage/pressage d'exemples simples, analyse des postures et des zones de danger.

SUITE DU PROGRAMME DE FORMATION :

• **Module 6 – Manutention des fûts de 200 litres**

> Caractéristiques du fût : charge lourde ($\approx 200-230$ kg), encombrante et difficile à saisir.

> Risques posturaux :

- flexion importante du dos pour saisir ou basculer le fût,
- flexion + torsion pour le faire pivoter ou le sortir d'un coin,
- poussée/traction penché en avant lors du roulage,
- postures en déséquilibre en cas de départ du fût.
- Conséquences : lombalgies aiguës, hernies discales, TMS épaules/bras, entorses, chutes.
- Prévention par l'organisation et le matériel :
- utilisation d'aides à la manutention (diable à fûts, rouleur, lève-fûts, transpalette adapté),
- organisation des zones de stockage (accessibilité, absence d'obstacles, sol propre et

antidérapant),

- travail à deux pour les manœuvres résiduelles, sans rattraper un fût qui tombe.

> Atelier comparatif : simulation déplacement « à la main » (avec charge réduite ou fût vide) puis avec aide mécanique, analyse des efforts et postures.

• **Module 7 – Synthèse, plan d'actions et évaluation**

> Travail en sous-groupes :

- choix d'une situation par poste (pneus, pont, amortisseur, presse, fûts),
- rédaction d'une fiche « situation à risque / mesures de prévention / bons gestes ».

> Élaboration d'un plan d'actions concret pour l'entreprise :

- améliorations matérielles (aides à la manutention, réglages, rangements),
- ajustements organisationnels (circulations, stockage, répartition des tâches),
- rappel des gestes clés à maintenir dans le temps.

> Évaluation des acquis : quiz, retour d'expérience des participants.

> Bilan de la journée et remise de l'attestation de participation.