



Gestes et postures (transport de personnes et léger ≤ 3,5 t)

7 h – présentiel sur les véhicules – prévention des TMS liés à la conduite, à la manutention et à la prise en charge.

Objectifs pédagogiques

- ▶ Identifier les risques physiques liés à la conduite, au chargement / déchargement et à la prise en charge des clients ou colis.
- ▶ Adopter des gestes et postures adaptés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et préserver sa santé au travail.

Programme détaillé – 1 JOUR / 7 HEURES (THÉORIE ET PRATIQUE SUR VÉHICULES)

Jour 1 – Des risques aux bons gestes en transport 7 h • dont pratique sur véhicules

1. Risques liés à la conduite et à la manutention

- ▶ Panorama des risques : manutention de bagages / colis, postures prolongées au volant, vibrations, montées / descentes fréquentes.
- ▶ Conséquences : TMS, lombalgies, douleurs cervicales et épaules, fatigue, accidents de manutention.
- ▶ Cadre réglementaire de la prévention des manutentions manuelles (rôles employeur / salarié).

2. Anatomie fonctionnelle et TMS

- ▶ Colonne vertébrale, disques, rôle des muscles et articulations.
- ▶ Ce qui fragilise le dos : flexions, torsions, charges éloignées, mouvements brusques, répétitivité.
- ▶ Les principaux TMS liés au transport et à la livraison.

3. Gestes et postures en conduite

- ▶ Ergonomie du poste : réglage du siège, dossier, volant, rétroviseurs, appui lombaire.
- ▶ Postures sur longs trajets : pauses, étirements, micro-mouvements ; lien posture / vigilance / risque routier.
- ▶ Exercice : réglage réel des sièges sur les véhicules des participants.

4. Montée / descente, chargement et déchargement

- ▶ Monter et descendre du véhicule en sécurité (points d'appui) ; sortir / ranger bagages et colis.
- ▶ Manutention sécurisée : approcher la charge, plier les genoux, dos droit, charge près du corps, pivoter avec les pieds.
- ▶ Aides à la manutention (chariots, diables, sangles, roulettes) ; mises en situation avec bagages / colis.

5. Organisation du travail et prévention

- ▶ Aménagement du véhicule : répartition des charges, optimisation des rangements.
- ▶ Préparation de la tournée pour limiter les manutentions ; stationnement adapté, vigilance sols glissants / obstacles.

6. Exercices pratiques, auto-correction et plan d'actions

- ▶ Ateliers : réglage du poste, montée / descente, chargement / déchargement dans différentes configurations.
- ▶ Correction individualisée des postures par le formateur.
- ▶ Routine d'échauffement et d'étirements ; mini plan d'actions (2-3 changements concrets par participant).

Organisation pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Conducteurs de transport de personnes (taxi, VTC, navettes, TAD, scolaire, tourisme), conducteurs de véhicules utilitaires légers ≤ 3,5 t (livraison, messagerie) et personnel d'appui (régulateur, chef d'équipe, exploitant).

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis. Tenue adaptée à la pratique ; formation de préférence sur les véhicules / matériels utilisés.

DURÉE & ORGANISATION

7 heures sur 1 jour (ex. 9h00-12h30 / 13h30-17h00) en présentiel.

EFFECTIF

Jusqu'à 10 participants.

MODALITÉ

Présentiel (de préférence sur les véhicules / matériels utilisés) – théorie et pratique.

TARIF & FINANCEMENT

Sur devis. Finançable par votre OPCO selon votre branche (OPCO Mobilités, OPCO EP – branche taxi), par le FAFCEA pour les artisans (taxi / VTC) ou par France Travail selon éligibilité.

DÉLAI D'ACCÈS

Inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session ; dépôt du dossier OPCO recommandé environ 30 jours avant.

CONTACT & INSCRIPTION

info@oxyformation.fr · 01 83 43 92 38 ·
www.oxyformation.fr · Devis & étude de financement.



Gestes et postures (transport de personnes et léger ≤ 3,5 t) (suite)

Moyens & méthodes pédagogiques

Formateur expert en prévention des risques professionnels. Pédagogie active : apports, démonstrations et exercices pratiques sur les véhicules et matériels ; fiche mémo des bons gestes remise aux participants.

Moyens de suivi & modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début de formation, mises en pratique évaluées et QCM final. Attestation de fin de formation précisant les acquis.

Profil des formateurs

Formateurs experts du transport (réglementation, prévention, exploitation ou relation client), justifiant d'une expérience professionnelle significative. CV et qualifications disponibles sur demande.

COMPÉTENCES VISÉES

Identifier les risques physiques de la conduite et de la manutention (TMS, lombalgies, fatigue) ; régler ergonomiquement son poste de conduite ; adopter des gestes sûrs lors des montées/descentes ; manutentionner bagages et colis en sécurité ; utiliser les aides à la manutention.

ACCESSIBILITÉ – SITUATION DE HANDICAP

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap étudie avec vous les adaptations nécessaires – nous contacter.

VALIDATION

Attestation de fin de formation précisant les acquis (évaluation continue et finale).