

Formation

Gestes et postures – Prévention des TMS

Public : Toute personne manipulant des charges, exécutant des gestes précis ou répétitifs, travaillant dans un environnement à risques de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Objectifs :

- Savoir identifier les risques physiques en utilisant ses connaissances sur le fonctionnement du corps humain.
- Analyser les risques de son poste de travail et l'adapter avec des gestes appropriés.
- Diminuer les accidents de travail et les maladies professionnelles liées aux sollicitations physiques.
- Améliorer les conditions de travail.

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour / 07 heures

Nombre de stagiaires : 10 maximum

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail.

Tarif : Nous contacter (*intra-entreprise*)

PROGRAMME

Théorie

- Contexte des TMS : chiffres clés et enjeux
- Cadre réglementaire
- Définition des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Comprendre le fonctionnement du corps humain
- L'anatomie et les pathologies
- Principes ergonomiques pour limiter les sollicitations
- Rôle et utilisation des EPI (Equipements de Protection Individuelle)
- Identifier les risques potentiels d'accidents et analyser les causes
- Les moyens de prévention et de sécurité physique

Pratique

- Le principe de limitation de l'effort
- Etude des postes de chaque participant : observation
- Identifier les gestes contraignants et les situations à risques
- Mettre en œuvre des actions correctives
- Les gestes et postures à éviter
- Les gestes et postures favorables
- Améliorer l'ergonomie des postes de travail
- Exercices d'échauffements et de détente musculaire

Profil formateur :

Formateur ergonomiste spécialisé gestes & postures / PRAP.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Apports théoriques, démonstrations, pédagogie active et participative.
- Analyse des situations réelles rencontrées par les participants.
- Etude des postes de travail.
- Exercices adaptés aux métiers et environnements des participants.

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Modalités d'évaluation :

- Questions orales ou écrites
- Mises en situation pratique
- **Evaluation formative continue**
- **Retour individualisé** du formateur

Nous contacter :

Evolu Formation

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : novembre 2025