



Programme

Formation en gestes et postures pour prévenir les TMS

Durée : 45 minutes par participant

Lieu : Sur site **Effectif :** jusqu'à 10 participants par jour

Formateur expérimenté

L'information et la formation des salariés font partie intégrante de la démarche de prévention des risques liés à l'activité physique et la manutention sur le lieu de travail. Elles relèvent de la responsabilité de l'employeur.

Public visé

Salariés ayant des tâches nécessitant de la manutention manuelle de charges.

Pré requis

Pas de pré requis spécifique, formation accessible à tous salariés ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite.

Objectifs :

- Comprendre l'importance des gestes et postures pour prévenir les troubles musculosquelettiques
- Identifier les gestes et postures à risque
- Apprendre des gestes et postures alternatives pour réduire les risques

Contenu de la formation

Introduction

- Accueil des stagiaires et explication du déroulé de la formation
- Présentation de l'objectif de la formation
- Explication de l'importance des gestes et postures pour prévenir les troubles musculosquelettiques

Analyse des gestes et postures à risque

- Identification des gestes et postures à risque (manutention de charges, travail en position debout ou assise prolongée, etc.)
- Analyse des facteurs de risque (charge, fréquence, durée, etc.)

Gestes et postures alternatives

- Présentation des PSPEE pour réduire les risques
- Démonstration et pratique des gestes et postures alternatives sur la base des PSPEE* (manutention de charges avec des outils adaptés, travail en position debout avec des pauses régulières, etc.)
- Conseils pour mettre en pratique les gestes et postures alternatives sur la base des PSPEE
- Récapitulation des principaux points abordés

*PSPEE : Principe de sécurité physique et d'économie d'effort



Conclusion et bilan

- Evaluation sous forme de quiz
- Correction et débriefing
- Remise du livret aide-mémoire
- Questionnaire de satisfaction

Méthodes pédagogiques :

- Présentation théorique
- Discussion et questions-réponses
- Démonstration et pratique

Matériel nécessaire :

- Un espace de travail suffisant pour démontrer et pratiquer les PSPEE
- Des outils et des équipements pour démontrer les gestes et postures alternatives (par exemple, des poids, des outils de manutention, etc.)

Délais et Modalités d'accès

- Contact direct de NEOFORSE et informations à communiquer : Lieu, effectif et activité.

Résultats attendus et validation

Attestation de formation : Attestation de formation délivrée par NEOFORSE aux stagiaires ayant participé à la formation

Assiduité attestée par émargement papier ou numérique.

Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation finale de l'atteinte des objectifs de formation.

Information Handicap

Nous vous demandons de préciser votre situation de handicap à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Grille tarifaire 2025	Prix ht/stagiaire
1 à 5 stagiaires successifs le même jour et sur un même lieu de travail	99 €
6 à 10 stagiaires successifs le même jour et sur un même lieu de travail	95 €



Entreprise :
Contact :
Adresse :
Mail :
Téléphone :
SIRET :

« Bon pour accord »
Date, Signature et cachet

Informations
06 90 96 56 39 / contact@neoforse.fr