

FORMATION GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Code : PC01

PRÉVENTION & SÉCURITÉ



? Les enjeux pour votre organisation

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les atteintes du dos restent l'un des sujets les plus fréquents dès qu'un métier implique des manutentions, des postures statiques ou des gestes répétitifs. Sur le terrain, les équipes "font au mieux" avec leurs habitudes, leurs contraintes de temps, et un poste pas toujours bien réglé.

Cette formation sert à remettre des bases simples, compréhensibles et directement applicables, puis à les traduire **sur les postes réels** pour que les bons réflexes deviennent concrets et durables.

? Après cette formation ?

Les participants appliquent des principes clairs de sécurité physique et d'économie d'effort, et savent ajuster leurs gestes et postures selon la charge et la situation.

L'équipe parle un langage commun (risques, TMS, sollicitations) et repère plus vite les "mauvaises habitudes" qui créent des douleurs et des compensations.

L'entreprise dispose d'un diagnostic terrain partagé (postes / risques / pistes d'amélioration) et d'actions simples, immédiatement mobilisables, pour réduire les sollicitations et la sinistralité.



Programme en ligne





Module 1

Analyser les postes et les risques réel

Jour 1



Objectif Identifier sur un poste réel 3 risques et définir 2 actions

- Analyse des postes de travail et des risques liés à l'activité
- Repérage des sollicitations de l'appareil locomoteur
- Lecture "terrain" des facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux, environnementaux
- Repérage des situations typiques : manutention manuelle, gestes répétitifs, posture statique
- Focus possible selon poste : fatigue visuelle (si exposition écran/contrastes/éclairage)



Activité pratique : Cartographie rapide des risques + priorisation des 3 situations les plus coûteuses physiquement

Module 2

Comprendre le corps, les TMS et ce qui abîme vraiment

Jour 1



Objectif : Relier une situation de travail à une zone sollicitée et une atteinte possible

- Définitions et repères : risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS + repères chiffrés (sans surcharger)
- Impacts des atteintes liées à l'activité physique professionnelle : sinistralité, conséquences
- Fonctionnement du corps et limites : squelette, ligaments, muscles, tendons, nerfs, articulation
- Colonne vertébrale et disques intervertébraux : principales lésions possibles + autres problèmes articulaires
- Atteintes de l'appareil locomoteur : TMS membres supérieurs, Atteintes du dos, TMS membres inférieurs



Activité pratique : Mini-cas guidé : "ce geste / cette posture → quelle zone est sollicitée, pourquoi, et quel risque associé ?"

Module 3

Mettre en pratique les gestes, postures et manutentions efficaces

Jour 1



Objectif : Réaliser une manutention en appliquant les principes d'économie d'effort

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : portée, limites, règles d'usage
- Manutention manuelle de charges inertes : choix des appuis, trajectoire, organisation du mouvement
- Travail en position statique : risques et ajustements possibles
- Exercices de port de charges de volumes, poids et formes différents
- Application sur son poste : mise en place de manutentions en appliquant les principes appris



Activité pratique : Déclinaison sur poste : chaque participant choisit 1 geste clé et le "reconstruit" avec les principes vus





Modalités

PUBLIC	Tout public	FORMAT	Présentiel
PRÉREQUIS	Aucun	MODE	Intra-entreprise
TARIF	Voir devis	EFFECTIF	de 2 à 12
DURÉE	1 jour	HANDICAP	Nous contacter



Évaluation, suivi et délai d'accès

- ✓ **Évaluation des acquis** via, mises en situation et retours d'expérience.
- ✓ **Suivi post-formation** avec un **plan d'action personnalisé**.
- ✓ **Délai d'accès** : au plus tard 48 heures avant le début de la session.



Méthodes et outils pédagogiques



Mise
en pratique



Interraction
et intelligence
collective



Pédagogie active
et participative



Outils ludiques
et collaboratifs



Supports
pédagogiques
interactifs



Profil formateur



- Formateur spécialisé en prévention des TMS, avec une approche terrain centrée sur les postes réels.
- Pédagogie simple et concrète : démonstrations, corrections de gestes, repères faciles à retenir.
- Animation axée sur l'action : chaque participant repart avec des ajustements applicables dès le lendemain.



Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCO (intra) via agrément qualité.
Merci de nous consulter pour plus d'informations.

