**PreventSphere**
9, rue de la Garenne 85310 Nesmy
Siret : 793 840 836 00043
Numéro de déclaration d'activité : 52850318585
**contact@preventsphere.fr**

# Programme de formation

## Gestes et postures

**À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :**

- Comprendre les risques liés aux manutentions manuelles
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Identifier les situations de travail à risque
- Appliquer les principes de sécurité physique
- Adopter les bons gestes et postures au travail
- Réduire les efforts et contraintes physiques
- Améliorer les pratiques professionnelles quotidiennes
- Participer à la prévention des risques professionnels

### Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques possibles selon les besoins identifiés.




### Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire.
Formation accessible à tout salarié souhaitant participer activement à la prévention des risques liés à l'activité physique, améliorer ses pratiques professionnelles et contribuer à la sécurité au travail

### Public concerné

Tout salarié des secteurs Industrie, BTP, Commerce ou activités de bureau exposé aux manutentions, gestes répétitifs, contraintes physiques, postures pénibles ou risques de troubles musculosquelettiques
dans le cadre de son activité professionnelle

## Organisation

**Durée :** 3H

**Participants :** 4 à 10 participants

**Lieu :** —

**Format :** intra • inter

## Moyens pédagogiques

Documents pédagogiques
Études de cas professionnelles
Analyses de situations de travail
Exercices pratiques et participatifs
Mises en situation professionnelles
Outils d’analyse des risques
Vidéos pédagogiques

## Évaluation

Évaluation continue tout au long de la formation.
Validation des acquis lors des exercices pratiques et analyses de situations de travail.
Débriefing collectif et analyse des pratiques professionnelles.

## Modalités pédagogiques

Alternance d’apports théoriques et pratiques.
Exposés interactifs avec supports visuels et échanges d’expériences.
Études de situations de travail et analyses de postes professionnelles.
Mises en situation concrètes adaptées à l’environnement professionnel des participants.
Questionnaires interactifs, exercices pratiques et retours d’expérience terrain.

## Tarifs

**Intra-entreprise :** 650€

**Inter-entreprises :** 150

## Certification / attestation

Attestation de réussite

## Cadre de la formation

Prévention

# Programme

## Comprendre les risques physiques

- Enjeux humains et économiques
- Accidents liés aux manutentions
- Troubles musculosquelettiques
- Lombalgies et fatigue physique

## Connaître le fonctionnement du corps

- Notions d’anatomie
- Rôle du dos et des articulations
- Limites du corps humain
- Facteurs aggravants au travail

## Analyser les situations de travail

- Observation du travail réel
- Repérage des gestes à risque
- Analyse des postures contraignantes
- Recherche d’améliorations possibles

## Adopter les bons gestes et postures

- Principes d’économie d’effort
- Sécurité physique au poste
- Utilisation des aides disponibles
- Exercices pratiques de manutention

## Évaluation et clôture

- Mises en situation professionnelles
- Échanges sur les bonnes pratiques
- Bilan de la formation
- Remise des attestations