

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



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

Accessibilité handicap

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

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