



GESTES ET POSTURES :
PRÉVENIR LES TMS ET SÉCURISER LES
PRATIQUES DE MANUTENTION

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Intitulé de la formation : Gestes et postures : prévenir les tms et sécuriser les pratiques de manutention

Durée : 1 jours (7 heures)

Nombre de participants : de 4 à 10 stagiaires

Format: Présentiel INTRA / INTER



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Préservez la santé de vos équipes et réduisez durablement les risques liés à la manutention manuelle.

En une journée, cette formation Gestes et Postures transmet les fondamentaux anatomiques, biomécaniques et ergonomiques indispensables, complétés par des mises en pratique directement applicables en situation de travail.

Un levier simple, opérationnel et mesurable pour :

- réduire les accidents du travail
- prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- diminuer l'absentéisme
- améliorer la performance globale de l'organisation

Une action de prévention souvent moins coûteuse qu'un arrêt de travail lié à une blessure ou une pathologie professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET PROFESSIONNELS

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

- Comprendre le fonctionnement du corps humain (anatomie, rachis, muscles, articulations)
- Identifier les facteurs de risques liés aux mauvaises postures et aux gestes inadaptés
- Adopter des techniques de manutention conformes aux principes d'ergonomie
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour limiter la fatigue et les contraintes physiques
- Prévenir le mal de dos et les pathologies professionnelles liées aux TMS
- Analyser leurs propres habitudes de travail et corriger les postures à risque
- Sécuriser leurs pratiques professionnelles au quotidien
- Intégrer des bonnes pratiques applicables également dans la vie quotidienne

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à réaliser des manutentions manuelles ou des gestes répétitifs dans le cadre de son activité professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

Matinée

Accueil des participants et présentation de la formation (9h00 – 9h15)

Présentation des objectifs, du déroulé pédagogique de la journée et recueil des attentes des participants.

Module 1 – Comprendre les TMS et leurs impacts (9h15 – 10h00)

Ce module permet d'identifier les troubles musculo-squelettiques, d'en comprendre les enjeux et de mesurer leurs conséquences sur la santé des salariés ainsi que sur la performance de l'entreprise.

Contenus abordés :

- Définition des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Chiffres clés et enjeux en France
- Impacts humains, organisationnels et économiques
- Identification des principaux facteurs de risques professionnels

Durée : 45 minutes

Module 2 – Notions d'anatomie et de biomécanique (10h00 – 10h45)

Ce module apporte les bases indispensables pour comprendre le fonctionnement du corps humain dans le cadre de l'activité professionnelle et prévenir les sollicitations inadaptées.

Contenus abordés :

- Fonctionnement du dos et du rachis
- Rôle des muscles et des articulations
- Zones du corps les plus exposées aux contraintes
- Limites physiologiques du corps humain

Durée : 45 minutes

Pause (10h45 – 11h00)

Module 3 – Analyse des situations de travail (11h00 – 12h00)

Les participants apprennent à repérer les situations à risque dans leur environnement professionnel et à analyser les gestes, postures et contraintes liés à leur activité.

Contenus abordés :

- Identification des postures contraignantes
- Analyse des postes de travail
- Contraintes liées à la répétitivité des gestes
- Évaluation des risques liés à la manutention manuelle

Durée : 1 heure

Module 4 – Principes d'ergonomie et d'économie d'effort (12h00 – 12h30)

Ce module vise à transmettre les principes essentiels permettant d'améliorer l'organisation du poste de travail, de limiter les efforts inutiles et de réduire la fatigue physique.

Contenus abordés :

- Règles fondamentales de sécurité physique
- Organisation optimale de l'environnement de travail
- Réduction des efforts inutiles
- Prévention de la fatigue physique

Durée : 30 minutes

Pause déjeuner (12h30 – 13h30)

Après-midi

Module 5 – Techniques de gestes et postures adaptés (13h30 – 15h15)

Ce temps fort de la formation est consacré à l'acquisition de gestes sécurisés et de postures adaptées aux différentes situations professionnelles, avec des exercices pratiques individualisés.

Contenus abordés :

- Apprentissage des gestes corrects
- Gestes à éviter
- Techniques de manutention sécurisée
- Postures de travail adaptées aux différentes situations professionnelles
- Exercices pratiques individualisés

Durée : 1 heure 45 minutes

Pause (15h15 – 15h30)

Module 6 – Application dans la vie quotidienne (15h30 – 16h00)

Ce module élargit la prévention au quotidien afin de favoriser l'ancrage durable des bonnes pratiques au-delà du seul cadre professionnel.

Contenus abordés :

- Gestes protecteurs dans les activités quotidiennes
- Prévention des douleurs chroniques
- Importance de l'activité physique

Durée : 30 minutes

Module 7 – Hygiène de vie et prévention des TMS (16h00 – 16h30)

Les participants découvrent les facteurs complémentaires qui contribuent à préserver durablement leur capital santé et à limiter les risques de troubles musculo-squelettiques.

Contenus abordés :

- Rôle du sommeil dans la récupération musculaire
- Impact de la nutrition sur la santé articulaire et musculaire
- Bonnes pratiques pour préserver son capital santé

Durée : 30 minutes

Synthèse, évaluation et clôture de la formation (16h30 – 17h00)

Retour sur les points essentiels, échanges avec les participants, réponses aux questions et évaluation des acquis en fin de session.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ENCADREMENT



Approche pédagogique active et opérationnelle :

Apports théoriques

- présentation interactive
- supports visuels
- explications anatomiques simplifiées

Apports pratiques

- exercices de mise en situation
- démonstrations de techniques de manutention
- entraînement gestuel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- évaluation formative tout au long de la formation
- validation des acquis pratiques
- attestation de fin de formation remise à chaque participant
- questionnaire de satisfaction à chaud

INTERVENANTS

Formation animée par des formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels, ergonomie et santé au travail, disposant d'une expérience terrain dans les secteurs sanitaire, social, industriel ou logistique.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un aménagement spécifique peut être étudié selon les besoins.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription possible par email (contact@formezvoo.com) ou en contactant directement l'organisme au 09 70 70 01 03 Convocation et informations pratiques transmises avant le démarrage de la formation

-