

FORMATION GESTES ET POSTURES **PRÉVENTION DES TMS**

Objectif : À l'issue de cette formation, les participants seront capables d'agir sur les risques liés à l'activité physique et notamment de :

- Connaître les risques liés à leurs activités et métier
- Analyser en détail leurs situations de travail
- Maîtriser les outils d'analyse (découverte, appropriation, utilisation)
- Proposer des améliorations humaines, organisationnelles et techniques d'aménagement des postes de travail et de l'environnement professionnel.
- Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans la structure
- Adopter de bonnes pratiques et gestes appropriés à la tâche à effectuer.

Public concerné et prérequis : Cette formation s'adresse aux salariés qui ont dans leurs activités une part importante de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées. Aucun prérequis n'est exigé.

Accessibilité : Locaux privés – Salle de 30m² - Parking à disposition - Salle de prise de repas

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous solliciter afin que nous discussions ensemble des adaptations que nous pouvons vous proposer.

Durée de la formation : 7 heures pleines en présentiel.

Tarification (2026) : Nous consulter

Nombre de participants : Groupe de 4 à 10 personnes.

Délai d'accès : Nous consulter

Modalité de déroulement : La découverte, l'apprentissage et l'évaluation des apprenants se font selon une articulation logique suivant le programme ci-dessous.

Programme de la formation : Les lombalgies (mal de dos, sciatiques) font partie des maladies professionnelles reconnues les plus courantes et souvent liées au travail. La réglementation intègre donc une obligation d'assurer la sécurité des salariés exerçant leurs fonctions au sein de la structure par une formation sur la prévention des Accidents de Travail (AT) et les Maladies Professionnelles (dont les TMS qui constituent plus de 80%) complément indispensable à la formation Gestes et Postures.

- Découverte et analyse de la sinistralité de son domaine d'activité (statistiques)
- Focus sur la réglementation relative à la sécurité en entreprise
- Notions d'anatomie et de physiologie / Notions d'ergonomie
- Mise en évidence des risques potentiels d'accident (musculaires, articulaires...)
- Techniques gestuelles fondamentales (Principes de sécurité physique et d'économie d'Effort (PSPEE))
- Comparaison travail prescrit / Travail réel
- Propositions d'aménagements et de conseils des situations de travail

Méthodes pédagogiques : Exposés interactifs, démonstrations commentées et justifiées, exercices pratiques. Support audiovisuels, témoignages vidéos/audios.

Moyens d'encadrement et d'animation : Formateur formé et certifié Croix Rouge Française.

Modalités d'évaluation des acquis : Échange entre les participants et le formateur. Test formatif en fin de session sous forme de quizz individuel.

Documentation remise : Livret MémoForma Prévention des Risques liés aux manutentions manuelles 2026