

GESTES ET POSTURES

L'entreprise souhaite sensibiliser ses collaborateurs aux bonnes pratiques de manutention et de posture afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les accidents liés aux gestes inadaptés. Cette formation s'adresse aux personnes exposées à des manipulations manuelles, au port de charges ou à des gestes répétitifs dans le cadre de leur activité. Les besoins identifiés concernent la compréhension du fonctionnement du corps, l'identification des facteurs de risque posturaux, et l'adoption de techniques simples de levage et de gestes adaptés à chaque situation. Il est également essentiel d'intégrer les principes d'ergonomie au poste de travail pour limiter la fatigue et préserver la santé physique sur le long terme.

La formation se déroule sur le lieu de travail afin de s'adapter aux contraintes réelles et d'observer les gestes professionnels en conditions. Elle combine apports théoriques, démonstrations, exercices pratiques et études de cas concrets.

Formation en présentiel ou à distance, en inter-entreprise ou en intra-entreprise

Informations pratiques

- **Public** : Toute personne dont le travail implique régulièrement à la manutention de charges, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, des postures à risques.
- **Prérequis** : Aucun
- **Durée** : 0,5 journée (3h30h)
- **Personnes en situation de handicap** : notre page dédiée vous donnera toutes les informations concernant l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap
<https://www.formavictoire.com/handicap/>
- **Tarif formation intra-entreprise** : 1 490€ HT par jour (groupes de 2 à 10 personnes)
- **Tarif formation inter-entreprise** : 390 € HT par jour et par apprenant
- **Tarif accompagnement individuel** : 150 € HT par heure
- **Délai d'accès** : 3 semaines entre la demande et l'animation de la formation (réunion de préparation, choix du formateur, planification de la session, information des participants)

Evaluations

- **Modalité d'adaptation** : Le contenu des modules de formation peut être adaptés aux besoins spécifiques des stagiaires.
- **Suivi de l'assiduité** : Feuilles de présence signées pour demi-journée, ou rapport de connexion et signature d'une feuille d'émargement en distanciel.
- **Evaluation début de formation** : Questionnaire de positionnement
- **Evaluations en cours de formation** : QCM, exercices, quiz, compte rendu pédagogique en fin de chaque session
- **Evaluations en fin de formation : Evaluation des acquis**
- **Evaluation de la satisfaction** : Compte rendu pédagogique du formateur, évaluation de satisfaction du client, évaluation de satisfaction des apprenants en fin de formation.
- **Evaluations après la formation** : Evaluation à froid des apprenants 4 à 6 mois après la formation (Transfert des compétences)
- **Attestation de suivi de formation** : Geste et posture

Extensions Possibles

- Organiser des ateliers thématiques pour approfondir les pratiques des gestes et postures.
- Proposer des séances de coaching individuel pour intégrer les acquis dans des contextes réels.
- Digitaliser les contenus pour offrir un accès continu aux outils et modules de renforcement.
- Créer des sessions de partage d'expérience entre les apprenants pour capitaliser sur les retours terrain.

Méthodes pédagogiques

- 70% pratique et 30% théorique
- Mise en situation/ jeux de rôles
- Echanges et partages d'expériences
- Analyse des pratiques
- Livret pédagogique
- Supports vidéos
- Whiteboard
- Modèles anatomiques
- Gilet de prévention

Objectifs

Objectif global de la formation :

- Etre sensibilisé aux troubles musculo-squelettiques (TMS) et savoir s'en prémunir.

Objectif global de la formation :

- Comprendre les fondamentaux anatomiques et réglementaires
- Mettre en pratique les gestes et postures adaptés au poste de travail

Compétences visées

- Identifier les risques liés aux gestes et postures.
- Adopter une posture ergonomique et sécuritaire.
- Appliquer les gestes justes pour la manutention et les postures au bureau.
- Participer activement à la prévention des risques professionnels

PROGRAMME

MODULE 1 – PARTIE THÉORIQUE – COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX ANATOMIQUES ET RÉGLEMENTAIRES

- Présenter les objectifs et le déroulement de la formation.
- Comprendre la réglementation en vigueur
- Identifier les notions essentielles d'anatomie et de physiologie liées à l'activité physique.
 - Connaître la structure et le rôle du squelette.
 - Identifier les principaux groupes musculaires sollicités dans les gestes professionnels.
 - Comprendre la structure et le fonctionnement de la colonne vertébrale.
 - Expliquer le rôle et la fragilité du disque intervertébral.
- Repérer les facteurs aggravants et les mauvaises postures à risque.
- Détecter les signes anormaux
- Analyser les statistiques et la répartition des accidents du travail liés aux TMS.
- Identifier les moyens de prévention individuels et collectifs.
- Étudier les principes fondamentaux et les mécanismes de déclenchement des lésions dues aux postures inadaptées.
- Appliquer les recommandations de prévention dans la vie quotidienne et professionnelle.

MODULE 2 – PARTIE PRATIQUE – METTRE EN PRATIQUE LES GESTES ET POSTURES ADAPTÉS AU POSTE DE TRAVAIL

- Observer et reproduire les démonstrations de gestes adaptés aux situations de travail.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Réaliser des manipulations et exercices pratiques sur le poste de travail.
 - S'exercer à lever et porter des charges en respectant les postures sécurisées.
 - S'entraîner à déplacer et poser des objets en appliquant les bonnes pratiques ergonomiques.