

FORMAVICTOIRE
Organisme de Formation

Gestes et Postures – Prévenir les risques et améliorer l'ergonomie

Dans un environnement de travail où les activités physiques sont fréquentes, les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les accidents du travail liés aux postures inadaptées représentent un enjeu majeur. Ces problématiques impactent non seulement la santé des collaborateurs, mais également la performance et la conformité de l'entreprise aux obligations réglementaires.

Cette formation vise à sensibiliser les collaborateurs aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures, à identifier les risques liés à leurs activités quotidiennes, et à adopter des techniques adaptées pour prévenir les douleurs et blessures. Elle combine théorie et pratique pour garantir un apprentissage efficace et durable.

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

Informations pratiques

- **Public** : Tous les collaborateurs exposés aux risques physiques, quels que soient leur poste ou leur secteur d'activité.
- **Prérequis** : aucun
- **Durée** : 1 jour (7h)
- **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** : Gestes et Postures - Prévenir les risques et améliorer l'ergonomie.

Extensions Possibles

- Organiser des ateliers thématiques post-formation pour approfondir des cas complexes.
- Proposer un coaching individuel pour adapter les techniques aux spécificités du poste de chaque participant.
- Digitaliser le contenu avec des supports interactifs (capsules vidéo, fiches pratiques).
- Concevoir un suivi collectif avec des retours d'expérience pour pérenniser les bonnes pratiques.

Méthodes pédagogiques

- 70% pratique et 30% théorique
- Mises en situation
- Études de cas
- Serious games
- Jeux de rôles, pratiques interactives.
- Débriefings
- Apports théoriques en lien avec la pratique

Objectifs

Objectif global de la formation :

- Adopter des gestes et postures sécurisés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, améliorer les conditions de travail et respecter les obligations réglementaires en matière de santé et sécurité.

Objectifs de chaque module :

- Intégrer la réglementation et les bases théoriques
- Utiliser les Techniques gestuelles et posturales
- Ergonomie et aménagement du poste de travail sur écran
- Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques)



PROGRAMME

MODULE 1 – INTÉGRER LA RÉGLEMENTATION ET LES BASES THÉORIQUES

- Identifier la législation propre aux gestes et postures au travail (Code du Travail, hygiène et sécurité).
- Analyser les accidents de travail liés aux manutentions manuelles.
- Comprendre les TMS : définitions, causes et conséquences.
- Observer les statistiques d'accidents de travail et maladies professionnelles en France.
- **Cas pratique** : Analyse de situations concrètes d'accidents de travail liés aux manutentions.

MODULE 2 – UTILISER LES TECHNIQUES GESTUELLES ET POSTURALES

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : anatomie et physiologie appliquées.
- Identifier les pathologies courantes : dos, membres supérieurs, articulations.
- Apprendre les postures invariantes et le verrouillage lombaire, mise en évidence des risques potentiels d'accidents
- Connaître les techniques de gestuelles (port de charges lourdes ou encombrantes).
- Identifier les EPI (Equipement de Protection Individuel)
- Identifier les notions de premiers secours
- Comprendre la notion d'effort au travail
- Se préparer à l'effort physique en réalisant les échauffements
- Savoir se détendre en réalisant des étirements
- **Mise en situation** : Mise en situation réelle avec manipulation de charges sous supervision.

MODULE 3 – ERGONOMIE ET AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL SUR ÉCRAN

- Identifier les principes d'ergonomie du poste de travail.
- Analyser les attitudes et réaliser une analyse du poste de travail.
- Proposer des aménagements ergonomiques pour prévenir les risques.
- Sensibiliser au travail sur écran : bonnes pratiques et fatigue visuelle.
- **Cas pratique** : Diagnostic ergonomique d'un poste de travail avec recommandations adaptées.

MODULE 4 – MISE EN PLACE D'UN PLAN DE TRAITEMENT PERMETTANT DE LIMITER LES TMS (TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES)

- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter
- Comment bénéficier des aides financières pour aménager mon poste de travail
- **Exercice pratique** : Mise en place de procédure aménagée en fonction du poste de travail de l'apprenant.