GESTES & POSTURES 2.0

Réduire les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS) et d'accidents liés aux manutentions, postures et mouvements répétitifs, en adoptant des techniques ergonomiques adaptées.

Objectifs (compétences visées) : *A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de…*

- **Identifier les principaux facteurs de risque de TMS dans une situation de travail et expliquer leurs conséquences**

- Analyser les mécanismes pouvant provoquer des troubles musculosquelettiques (TMS) : contraintes articulaires, efforts excessifs, positions statiques prolongées, etc.
- Repérer les signaux d'alerte (douleurs, crispation, fatigue musculaire) pour agir avant l'apparition ou l'aggravation d'un TMS.
- Évaluer les situations de travail à risque en tenant compte des facteurs organisationnels, environnementaux et individuels.

- **Mettre en œuvre les bonnes pratiques ergonomiques afin de réduire les contraintes physiques liées au poste de travail**

- Mettre en œuvre les principes fondamentaux de sécurité physique : alignement du dos, utilisation des jambes, rapprochement de la charge, mouvements fluides.
- Choisir les postures les plus adaptées selon la nature de la tâche (port de charge, travail assis, travail debout, manutention répétitive…).
- Adopter des techniques quotidiennes qui favorisent la prévention : micro-pauses, étirements adaptés, alternance des tâches.
- Utiliser correctement les aides mécaniques et équipements ergonomiques mis à disposition.

- **Réaliser les gestes et adopter les postures adaptées aux contraintes de son poste de travail**

- Ajuster les gestes appris en formation aux contraintes spécifiques du poste (hauteurs de travail, types de charges, fréquences des manipulations, espace disponible…).
- Réaliser une analyse critique de son poste pour proposer des actions d'amélioration ergonomique.
- Mettre en pratique des stratégies personnalisées pour optimiser l'efficacité et réduire la fatigue (organisation de l'espace, anticipation des déplacements, gestion des outils).
- Développer une autonomie durable dans l'adoption des bonnes postures et la correction des mauvaises habitudes.

Public cible :

- Salariés effectuant des **manutentions manuelles** (industrie, logistique, BTP, commerce)
- Personnel soignant et médico-social (aides-soignants, infirmiers, EHPAD, hôpitaux)
- Personnel de nettoyage et de maintenance
- Agents de collectivités territoriales
- Employés de bureau exposés aux **postures prolongées (travail sur écran)**
- Toute personne exposée à des contraintes physiques au travail

Prérequis :

Aucun prérequis demandé

Cependant :

- Compréhension de la langue française (oral/écrit)

Déroulement de la formation :

La formation se déroule en alternance hebdomadaire :

- 1 ½ journée / adaptable suivant votre domaine d'activité
- La moitié du temps : THEORIE & AUDIT
- L'autre moitié du temps : PRATIQUE
- **Suivi et accompagnement :** Plusieurs semaines

En France, cette formation s'inscrit dans le cadre :

- *Du **Code du travail (articles L4121-1 à L4121-5)** sur la prévention des risques*
- *De la démarche **PRAP (INRS)** recommandée par la Sécurité sociale*

Programme :

1.Introduction à la prévention des risques

- Présentation des objectifs de la formation.
- Tour de table autour du questionnaire de positionnement remplie en ligne, en amont.
- Statistiques sur les TMS dans le secteur concerné.
- Conséquences des postures inadéquates sur la santé.
- Impact sur la performance au travail.

2. Analyse des gestes et postures

• Notions d'anatomie et physiologie

•Comprendre les muscles, les articulations et la colonne vertébrale.

• Identifier les zones sensibles (dos, épaules, poignets, etc.).

• Analyse des mauvaises postures fréquentes

• Conséquences sur le corps à court et long terme

• Etudes de cas concrets

• Évaluation des gestes réalisés par les participants

• Observation et diagnostic avec un retour personnalisé.

3. Les principes fondamentaux des bons gestes

Techniques pour :

• Porter des charges en toute sécurité

• Travailler debout ou assis sans tension musculaire

• Réaliser des mouvements répétitifs en minimisant les risques

• Apprentissage des postures ergonomiques.

4. Prévention au quotidien

• Organisation du poste de travail

• Règles pour aménager un espace ergonomique

• Utilisation des outils spécifiques (fauteuil, support lombaire, etc.)

• Rituel bien-être

• Programmes d'échauffement et de pauses actives

• Étirements recommandés en fin de journée

5. Mise en pratique

• Exercices adaptés à chaque métier ou situation

• Ajustement de la station de travail (bureau, atelier, etc.)

• Techniques de relaxation et d'étirement au travail.

•Jeux de rôle avec identification et correction de mauvaises postures chez les collègues.

6. Évaluation et conclusion

• Test de validation des acquis (QCM ou mise en situation)

• Discussion et engagement individuel

• Quels gestes chacun peut-il améliorer dès demain ?

• Remise d'un guide pratique avec illustrations

Modalités d'évaluation :

Quiz interactif et études de cas

Suivi interactif et auto-corrections entre salariés

Indicateurs de résultats :

Taux de réussite : 97 %

Taux d'abandon : Aucun

Taux de satisfaction : 100 %

Méthodes mobilisées :

- Support visuel : diaporama avec schémas d'anatomie.
  Vidéos démonstratives de bonnes pratiques.
- Accessoires pratiques *:* charges factices, chaises ergonomiques, supports d'étirement.
  Guide papier ou numérique récapitulatif.

Formateur :

Formateur qualifié en prévention des risques professionnels

Expérience en santé, sécurité ou ergonomie

Effectif :

Jusqu'à 8 apprenants maximum

Planning de formation :

A définir selon le planning et la production de l'entreprise

Lieux de formation :

Directement sur site

Tarifs 2026 :

300 € HT / ½ Journée

Contact :

www.formafit83.com

06.01.21.26.96

contact@formafit83.com

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.

Mise à jour le 01 Mars 2026