GESTES ET POSTURES – PRÉVENTION DES TMS

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE	PUBLIC	FORMAT	DÉLAI D'ACCÈS	TARIF
7 h — 1 jour	Salariés exposés aux manutentions ou postures contraignantes	Présentiel · inter / intra	≥ 15 j après contractualisation	Nous consulter

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Les troubles musculo-squelettiques sont la première cause de maladies professionnelles. Cette formation apprend les bons gestes et postures pour préserver sa santé et prévenir les douleurs liées au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le fonctionnement du corps et les risques de TMS
- Identifier les situations à risque dans son activité
- Appliquer les principes de sécurité physique
- Adopter les bons gestes et postures
- Aménager son poste de travail

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre les risques de TMS
- Identifier les situations à risque
- Adopter les bons gestes
- Aménager son poste

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Anatomie & TMS
Mécanismes des troubles.

Module 2 — Risques
Liés à l'activité physique.

Module 3 — Principes
Sécurité et économie d'effort.

Module 4 — Gestes & postures
Manutention adaptée.

Module 5 — Poste de travail
Aménagement et prévention.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Des gestes plus sûrs au quotidien
- Un risque de TMS réduit
- Un poste mieux aménagé

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Manutention manuelle de charges
- Postures statiques prolongées
- Travail sur écran ou en flexion

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur, financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine, 68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33