



FORMATION

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



PRESENTATION

DESCRIPTIF

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures afin de prévenir les risques liés aux troubles musculo squelettiques (TMS) et aux accidents du travail. Elle permet d'acquérir des techniques simples et efficaces pour adopter des postures adaptées dans le cadre professionnel, réduire la fatigue physique et améliorer le bien-être au travail.

La formation s'adresse à tous les salariés exposés à des gestes répétitifs, à la manutention manuelle, ou à des positions prolongées, quels que soient leurs secteurs d'activité.

OBJECTIFS

Comprendre les enjeux de la prévention des troubles musculo squelettiques (TMS).

Identifier les situations à risque liées aux gestes et postures dans leur environnement de travail.

Adopter les bons gestes et postures lors de la manipulation de charges ou de tâches répétitives.

Appliquer les principes de base d'ergonomie au poste de travail.

Mettre en œuvre des actions simples pour préserver leur intégrité physique au quotidien.

PRÉREQUIS ET CONDITIONS D'ACCÈS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Elle est accessible à tout salarié ou agent exposé à des contraintes physiques dans le cadre de son activité professionnelle, notamment la manutention manuelle, les gestes répétitifs, ou les postures prolongées.



DUREE

- **A partir de 1 jour**
Formation en présentiel.



TARIF

Sur devis en intra entreprise



CERTIFICATION

À l'issue de la formation, une attestation mentionnant les compétences acquises est remise aux participants. Elle peut servir de justificatif de sensibilisation à la prévention des TMS auprès de l'employeur ou des organismes concernés.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
DÈS MAINTENANT SUR :
inscription@formaskill.fr

OU PAR TÉLÉPHONE
07 45 202 202



COMPÉTENCES ET DEBOUCHES

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les participants auront acquis les compétences suivantes :

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et gestes répétitifs.
- Connaître les principes d'ergonomie et les appliquer à leur poste de travail.
- Adopter les gestes et postures adaptés pour prévenir les troubles musculo squelettiques (TMS).
- Réaliser correctement les techniques de manutention manuelle de charges.
- Adopter une attitude préventive et responsable vis-à-vis de leur santé physique au travail.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

Cette formation permet aux participants de mieux prévenir les risques physiques liés à leur activité, de sécuriser leur poste de travail, et de s'inscrire dans une démarche de prévention valorisable auprès de leur employeur. Elle peut également compléter un parcours vers des fonctions de référent sécurité ou prévention des risques.

MÉTHODOLOGIE

La formation repose sur une approche participative et opérationnelle, favorisant l'implication des stagiaires :

- Apports théoriques courts et ciblés, illustrés par des exemples concrets.
- Échanges d'expériences et discussions autour des situations réelles rencontrées.
- Analyses de postes de travail et identification des contraintes physiques.
- Mises en situation pratiques et exercices de manutention adaptés à l'activité des participants.
- Corrections personnalisées et démonstrations de gestes efficaces et sécurisés.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation à travers :

- Des quiz ou questionnaires de validation des connaissances.
- Des observations lors des mises en situation pratiques (manipulation de charges, ajustements posturaux).
- Un bilan final avec retour individualisé sur les gestes observés et les axes d'amélioration.





MODULES DE FORMATION

Compréhension des risques et fonctionnement du corps

- Sensibilisation aux risques professionnels et aux troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Fonctionnement du corps humain et contraintes physiques au travail

Analyse et ergonomie du poste de travail

- Principes d'ergonomie et analyse de son poste de travail

Acquisition des gestes et postures adaptés

- Apprentissage des gestes et postures adaptés à l'activité
- Mise en pratique : manipulation de charges et ajustements posturaux

Prévention et comportements sécuritaires

- Adoption d'un comportement préventif au quotidien



Contactez notre expert !

- 1 Validation de votre projet de formation
- 2 Validation de votre dispositif de financement
- 3 Accompagnement personnalisé
- 4 Inscription en formation

☎ Nom de l'expert : **Madame Karima CHAMON**

✉ Email : **inscription@formaskill.fr**

☎ Téléphone : **07 45 202 202**

