



GESTES & POSTURES

Prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS) : Maîtriser les bons gestes de manutention

Objectif

Acquérir les techniques de manipulation sécurisée des charges et apprendre à utiliser efficacement les aides à la manutention pour prévenir les risques professionnels.

Modalité pédagogique

— EN RÉSUMÉ

Conçue pour les salariés régulièrement exposés au port de charges, cette formation vise à renforcer la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) et à limiter les accidents liés à la manutention manuelle. Elle permet aux participants de développer des réflexes posturaux adaptés et d'optimiser leurs gestes au quotidien, en respectant les principes d'économie d'effort.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Intégrer les fondamentaux de l'ergonomie appliquée au travail physique.
- Identifier les facteurs de risque liés à la manutention.
- Améliorer ses pratiques professionnelles et adopter des gestes protecteurs adaptés à son activité.

— PÉDAGOGIE

- Recueil des besoins en amont.
- Formation dynamique et participative : jeux de rôles, ateliers pratiques, mises en situation, démonstrations.
- Alternance équilibrée entre théorie (30%) et pratique (70%).

— LE PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux de l'ergonomie et du port de charge

- Analyse biomécanique du corps humain : appareil locomoteur, rachis, articulations
- Les pathologies courantes (TMS, lombalgies, etc.)
- Les contraintes liées à l'activité professionnelle : effort, posture, répétitivité
- Évaluation des risques spécifiques au poste de travail

2. Améliorer ses gestes au quotidien

- Techniques de port de charge adaptées à chaque situation
- Utilisation des aides mécaniques et équipements de manutention
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter des postures préventives selon son environnement de travail

Gestes & Postures



1 Jour



Maxi 10 Pers.

PRÉREQUIS

Toute personne amenée à manipuler des charges dans le cadre de son emploi.

 Aucun prérequis nécessaire

INTERVENANTS

Formateurs spécialisés en ergonomie, prévention des risques liés à la manutention et santé au travail.



Actuellement nos formations se déroulent dans l'entreprise cliente. Notre référent pédagogique s'assure que les conditions d'accueil sont bien prises en compte. Il adressera un mail ou un courrier pour en être rassuré auprès du mandataire

ÉVALUATION

Évaluation tout au long de la session (pratique + théorique)

Délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation individuelle de formation

Évaluation à chaud & à froid pour mesurer l'impact réel

Ergonomie appliquée : optimiser l'aménagement des postes de travail

Objectif

Initier une démarche ergonomique globale pour analyser, concevoir ou améliorer les postes de travail, en intégrant confort, sécurité, santé et performance.

Modalité pédagogique

— EN RÉSUMÉ

- Intégrer les bases essentielles de l'ergonomie pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Comprendre les méthodes d'analyse ergonomique d'un poste.
- Savoir aménager ou corriger les espaces de travail pour favoriser le bien-être et l'efficacité.
- Mettre en œuvre des actions concrètes d'amélioration, adaptées aux réalités de terrain.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Intégrer les bases essentielles de l'ergonomie pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Comprendre les méthodes d'analyse ergonomique d'un poste.
- Savoir aménager ou corriger les espaces de travail pour favoriser le bien-être et l'efficacité.
- Mettre en œuvre des actions concrètes d'amélioration, adaptées aux réalités de terrain.

— PÉDAGOGIE

- Formation active fondée sur des cas concrets et des exemples pratiques.
- Approche individualisée basée sur l'expérience des participants.
- Observation et mise en situation réelle ou simulée.
- Apprentissage par l'analyse et l'auto-évaluation.

Gestes & Postures



1 Jour



Maxi 10 Pers.

PRÉREQUIS

Salariés, responsables HSE, managers ou toute personne impliquée dans la conception, l'analyse ou l'aménagement des postes de travail.

 Prérequis : connaissances générales en prévention des risques professionnels.

INTERVENANTS

Expert en ergonomie de terrain, spécialisé dans l'amélioration des conditions de travail et la prévention des risques liés à l'activité physique.



Actuellement nos formations se déroulent dans l'entreprise cliente. Notre référent pédagogique s'assure que les conditions d'accueil sont bien prises en compte. Il adressera un mail ou un courrier pour en être rassuré auprès du mandataire

ÉVALUATION

Évaluation continue des acquis via mises en situation, QCM ou auto-évaluation selon le type de session.

Délivrance d'un certificat de réalisation ou d'un diplôme/attestation selon le format.

Évaluation à chaud et à froid possible selon les objectifs.

1. Comprendre les fondamentaux de l'ergonomie

- Définitions, concepts clés et enjeux.
- Anatomie et physiologie appliquées : TMS, contraintes physiques, postures, efforts.
- Risques liés aux postes mal adaptés : fatigue, accidents, douleurs chroniques.
- Notions de confort, sécurité, performance.
- Cadre réglementaire et obligations de l'entreprise.

2. Diagnostiquer les espaces de travail

- Étude des flux, déplacements, zones de stockage, éclairage, circulation...
- Observation des situations de travail réelles.
- Repérage des éléments à améliorer.
- Analyse de l'environnement matériel, humain et organisationnel.
- Focus sur la prévention intégrée à la conception.

3. Concevoir ou adapter les postes

- Définir les besoins et contraintes de l'activité.
- Choisir une méthode d'analyse adaptée (AMDEC, ARPEGE, etc.).
- Proposer des solutions concrètes et personnalisées.
- Adapter les mobiliers, outils et interfaces de travail.
- Sensibiliser les équipes à l'importance de l'ergonomie au quotidien.

Travailler sur écran : prévenir les troubles et optimiser son poste de travail

Objectif

Identifier les zones corporelles sollicitées lors du travail prolongé sur écran, comprendre les facteurs de risques et savoir aménager son espace de travail numérique pour préserver sa santé et améliorer son confort.

Modalité pédagogique

— COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les effets du travail sur écran sur le corps humain.
- Appliquer les bases de l'ergonomie adaptées aux postes informatiques.
- Organiser son poste de travail de manière fonctionnelle et préventive.
- Mettre en place des habitudes favorisant la santé physique et mentale.
- Améliorer les conditions de travail et réduire les tensions corporelles.

— PÉDAGOGIE

- Mises en situation, démonstrations concrètes et échanges avec les participants.
- Apprentissage par l'expérience : le formateur s'appuie sur ses connaissances en biomécanique pour guider les bonnes postures.
- Analyse des habitudes actuelles des stagiaires pour proposer des axes d'amélioration immédiats.
- Conseils personnalisés en lien avec les problématiques rencontrées.

ÉVALUATION

Évaluation continue des acquis via mises en situation, QCM ou auto-évaluation selon le type de session.

Délivrance d'un certificat de réalisation ou d'un diplôme/attestation selon le format.
Évaluation à chaud et à froid possible selon les objectifs.

Gestes & Postures



4h



Maxi 10 Pers.

PRÉREQUIS

Tout professionnel restant assis de manière prolongée pour des tâches informatiques, quel que soit le secteur d'activité.

 Prérequis : aucun

INTERVENANTS

Spécialiste en prévention des troubles posturaux, avec expertise en ergonomie et biomécanique appliquée.



Actuellement nos formations se déroulent dans l'entreprise cliente. Notre référent pédagogique s'assure que les conditions d'accueil sont bien prises en compte. Il adressera un mail ou un courrier pour en être rassuré auprès du mandataire

— LE PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux de santé liés au travail sur écran

- Notions d'anatomie et biomécanique appliquées.
- Introduction aux Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Statistiques et principales zones à risque (rachis, cervicales, poignets...).
- Effets de la posture prolongée sur la santé.

2. Analyser et corriger son poste de travail

- Étude de cas réels de postes informatiques.
- Réglage du mobilier (chaise, bureau, écran, éclairage...).
- Bonnes pratiques de positionnement.
- Accessoires utiles à l'ergonomie du poste.

3. Analyser et corriger son poste de travail

- Les pauses actives : fréquence, durée, exercices.
- Hygiène de vie (sommeil, alimentation, hydratation).
- Étirements simples à intégrer dans sa journée.
- Prévention de la fatigue visuelle et mentale.

Prévenir les Troubles Musculosquelettiques (TMS) : agir sur les causes, améliorer le bien-être au travail

Objectif

Comprendre les mécanismes des TMS, identifier les facteurs de risques dans son environnement professionnel et mettre en œuvre des actions concrètes de prévention pour préserver sa santé et son efficacité.

Modalité pédagogique

— COMPÉTENCES VISÉES

- Analyser son activité pour repérer les sources de TMS.
- Mettre en place des pauses de récupération physique et mentale.
- Appliquer les bases de l'ergonomie pour soulager le corps au quotidien.
- Participer activement à l'amélioration des conditions de travail.
- Réduire le risque d'accidents ou de pathologies professionnelles chroniques.

— PÉDAGOGIE

- Alternance de séquences pratiques et théoriques.
- Échanges d'expérience entre stagiaires et formateur.
- Exercices de respiration, relaxation corporelle et mentale.
- Visualisations guidées et supports pédagogiques dédiés à la prévention des TMS.

ÉVALUATION

Évaluation continue par le formateur.
Délivrance d'une attestation individuelle de formation en fin de session.

— LE PROGRAMME —

1. Comprendre les TMS pour mieux les prévenir

- Définition et typologies des TMS les plus fréquents.
- Principes de prévention au poste de travail.
- Analyse des causes professionnelles : postures, répétitivité, contraintes physiques.
- Identification des signaux d'alerte et des risques émergents.

2. Localiser et analyser les zones corporelles sollicitées

- Focus sur les mécanismes corporels impliqués dans l'apparition des TMS.
- Étude de la colonne vertébrale et de la lombalgie.
- Observation et repérage des contraintes spécifiques à son activité.
- Comprendre l'impact des gestes et postures répétitives.

3. Bases d'anatomie, de physiologie et d'ergonomie

- Fonctionnement du squelette, des muscles et des articulations.
- Interactions entre corps physique, système nerveux et stress.
- Limites naturelles du corps humain à respecter au travail.
- Adaptation de l'environnement professionnel aux capacités humaines.

4. Construire un plan d'action personnalisé

- Identifier ses propres leviers d'amélioration.
- Adapter son rythme, ses postures, son poste.
- Être acteur de sa santé physique, mentale et émotionnelle.
- Intégrer durablement les réflexes de sécurité et de prévention dans son quotidien professionnel.

Gestes & Postures



1 Jour ou
1/2 Journée



Maxi 10 Pers.

PRÉREQUIS

TSalariés susceptibles d'être exposés à des contraintes physiques répétées dans le cadre de leur travail.

 Prérequis : aucun

INTERVENANTS

Spécialiste des risques professionnels et de la santé au travail.



Actuellement nos formations se déroulent dans l'entreprise cliente. Notre référent pédagogique s'assure que les conditions d'accueil sont bien prises en compte. Il adressera un mail ou un courrier pour en être rassuré auprès du mandataire