



# FORMATION GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE DE SON POSTE DE TRAVAIL



**CIBLE**

Toute personne effectuant des manutentions manuelles ou contraint à des positions forcées à son poste de travail.



**MÉTIER**

Tous.



**DÉBUTANT**



**EXPÉRIMENTÉ**

**4H**

**DE FORMATION**

**10i**

**PARTICIPANTS**  
*maximum par session de formation*

## MÉTHODES D'ANIMATION

Questionnaires-tests  
Jeux pédagogiques  
Etudes de cas  
Mises en situation  
Jeux de rôle  
Échanges de pratiques  
Retours d'expériences  
Vidéos

## PLAN PERSONNEL DE PROGRÈS

Individualisé pour chaque stagiaire  
Évaluation des compétences avant et après la formation  
Suivi de l'acquisition de compétence par le salarié et le manager  
Option : accompagnement sur l'année via coaching, visio-conférence, téléphone, ...

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Connaître les règles générales de protection du dos et de prévention des TMS.
- Mettre en application les bonnes postures dans les activités de vie quotidienne et professionnelle.

## PRÉ-REQUIS

Présenter les aptitudes médicales requises.  
Savoir lire et écrire le français.



## FORMATEUR

15 ans d'expérience  
Ingénieur QHSE  
Pédagogue confirmé

## L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Débrief de la formation  
Évaluation à chaud individuelle  
Rapport de formation détaillé aux encadrants du stagiaire  
Préconisations pour les prochaines actions de formation  
Support de formation

## INFRASTRUCTURE

Une salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur  
Charges à manutentionner  
Site client pour plus de pertinence et corriger les mauvaises postures dans les conditions et situations réelles de travail

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION

QCM portant sur les acquis  
Bilan et attestation de formation

## INTRA-ENTREPRISE

# PROGRAMME DE LA FORMATION :

## THÉORIE

### Prévention et TMS

- Éléments statistiques
- Les accidents du travail
- Les maladies professionnelles
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Les secteurs concernés
- Les facteurs responsables de l'accroissement des TMS
- Quelques références réglementaires.
- Les enjeux de la prévention.

### Connaître et définir les TMS

- Notion d'anatomie et de physiologie du corps humain
- Les principales catégories de maladie.
- Les lombalgies

### Les facteurs de risque TMS et leurs déterminants

- Facteurs personnels et mode de vie
- Sollicitations biomécaniques
- Angles articulaires extrêmes
- Facteurs organisationnels
- Facteurs psychosociaux et stress

## PRATIQUE

### Apprentissage des bonnes et mauvaises postures

- Prendre conscience de son corps et de sa respiration
- Comprendre la notion de « bonne posture »
- Déplacement et port de charge
- Analyser son poste de travail avec la méthodologie apprise
- Travail individuel sur photo et vidéo

## EXAMEN THÉORIQUE

- Test théorique sous forme de QCM

## ATELIER PRATIQUE 4H (OPTIONNEL)

Mise en situation des acquis théoriques

## AVANT TOUTE FORMATION :

Le chargé de formations contactera le commanditaire afin de :  
- Connaître les spécificités propres à l'entreprise.  
- Connaître les spécificités des techniques liées au métier visé.