

Gestes et Postures de travail

Objectif de formation

À l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables d'adopter les gestes et postures adaptés à leur activité professionnelle afin de réduire les risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et d'améliorer leurs conditions de travail.

Durée de la formation

7 heures (1 jour)

Profils des stagiaires

TOUT PUBLIC travaillant dans tous types de secteurs d'activité (industrie, BTP, tertiaire, santé, services...)

Nombre de stagiaires

De 4 à 10 personnes

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation aux gestes et postures de travail.

Objectifs pédagogiques du programme

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux gestes répétitifs dans leur environnement de travail
2. Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique
3. Analyser leur poste de travail et ses contraintes spécifiques
4. Adopter les gestes et postures adaptés aux différentes situations de travail
5. Aménager leur environnement de travail de façon ergonomique
6. Mettre en œuvre des solutions d'amélioration et de prévention

Contenu de la formation en jour

Formation Gestes et Postures - 1 jour

Matin (9h-12h30) : Principes théoriques et fondamentaux

- Introduction à la prévention des TMS :
 - Statistiques et enjeux des troubles musculosquelettiques
 - Cadre réglementaire et responsabilités

- Notions de coût humain et économique
- Notions d'anatomie et de physiologie :
 - Fonctionnement du corps humain et de la colonne vertébrale
 - Pathologies et facteurs aggravants (hernies, lombalgies, cervicalgies)
 - Vieillesse naturel et prématuré du corps
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort :
 - Les points d'appui
 - Utilisation du poids du corps
 - Réduction des bras de levier
 - Position des pieds et du bassin
 - Alignement corporel et verrouillage lombaire

Après-midi (13h30-17h) : Applications pratiques et mises en situation

- Analyse des situations de travail :
 - Identification des postures contraignantes
 - Repérage des facteurs de risque dans son activité
 - Chronophotographie des postures de travail
- Techniques gestuelles adaptées aux différentes situations :
 - Soulever et porter des charges
 - Pousser et tirer des charges
 - Techniques de manutention spécifiques au secteur d'activité
 - Mouvements et gestes répétitifs
- Ergonomie et aménagement du poste de travail :
 - Principes d'aménagement ergonomique
 - Réglage du poste de travail
 - Organisation des espaces et des flux
 - Choix et utilisation des aides techniques
- Plan d'action individuel et collectif :
 - Élaboration d'un plan d'amélioration personnalisé

- Exercices de renforcement musculaire et d'étirement
- Intégration des bonnes pratiques au quotidien
- Évaluation pratique et bilan de la formation

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels et ergonomie, certifié en gestes et postures, possédant une expérience significative dans l'analyse des situations de travail et la prévention des TMS.

Moyens pédagogiques et techniques

- Salle adaptée à la formation et accessible aux personnes en situation de handicap
- Présentation PowerPoint et supports visuels (photos et vidéos)
- Matériel de démonstration :
 - Squelette anatomique pour visualiser les mécanismes corporels
 - Charges de différentes formes et poids pour les exercices pratiques
 - Outils d'aide à la manutention selon le secteur d'activité
- Mise à disposition d'un espace permettant les exercices pratiques
- Analyse vidéo des postures de travail (avec accord des participants)
- Documentation remise aux participants :
 - Livret de formation illustré
 - Fiches techniques par situation de travail
 - Programme d'exercices d'échauffement et d'étirement

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Quiz de connaissances en début et fin de formation
- Évaluation pratique sur les gestes et postures adoptés
- Analyse de situations de travail réelles ou simulées
- Auto-évaluation des participants sur leurs pratiques
- Attestation de formation individuelle
- Questionnaire de satisfaction

- Suivi post-formation à distance (questionnaire à 3 mois)

Validation de la formation

Attestation de formation aux gestes et postures de travail

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis

Financement de la formation

- OPCO
- Plan de développement des compétences de l'entreprise
- Financement personnel
- Budget prévention des risques professionnels

Recyclage

Une mise à jour des connaissances est recommandée tous les 2 à 3 ans

Délais d'accès

- Inscription possible jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation selon disponibilité
- Formation intra-entreprise organisable rapidement sur site

Suite de parcours

- Formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)
- Formation à l'ergonomie du poste de travail
- Formation spécifique selon le secteur d'activité (gestes et postures dans le secteur sanitaire et social, travail sur écran, etc.)
- Référent prévention TMS en entreprise

Débouchés

Cette formation contribue à l'amélioration des conditions de travail et peut être valorisée dans une démarche de prévention des risques professionnels au sein de l'entreprise.

Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

Référente Handicap : Lise Varlet - 07.60.53.88.23

Quelques chiffres :

Taux de satisfaction :

Taux de réussite :

Taux d'abandon :