



GESTES ET POSTURES / PRÉVENTION DES TMS

Durée :

● ½ à 1 journée

Public :

● Tout le personnel

Prérequis :

● Aucun

Modalité :

● Intra-entreprise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS) au poste de travail
- Adopter les bons gestes et postures lors des activités professionnelles
- Appliquer les techniques de manutention manuelle sécurisée
- Participer à la prévention des risques physiques dans l'entreprise

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

01 COMPRENDRE LES TMS

- Définition, causes et mécanismes des troubles musculo-squelettiques
- Facteurs de risque : postures contraignantes, efforts répétitifs, vibrations
- Zones du corps les plus exposées selon les métiers

02 GESTES ET POSTURES ADAPTÉS

- Principes fondamentaux de l'ergonomie au poste de travail
- Techniques de manutention manuelle : saisie, port, dépôt de charges
- Postures correctes en position assise prolongée et debout

03 PRÉVENTION & ORGANISATION

- Échauffements et étirements adaptés à l'activité professionnelle
- Aménagement ergonomique du poste de travail
- Procédure de signalement en cas de douleur ou d'inconfort

MOYENS PÉDAGOGIQUES & ÉVALUATION

- Exercices pratiques réalisés sur le poste de travail réel
- Mise en situation et corrections individuelles par le formateur
- Formateur spécialisé en ergonomie et prévention des risques

Évaluation de fin de stage — Observation des acquis pratiques sur poste + QCM de fin de stage

V1 — Avril 2026 — Document non contractuel, programme susceptible d'adaptation selon les besoins.