



GESTES ET POSTURES - PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX TMS

Ergonomie



DURÉE

7 heures / 1
jour



INTERVENANT

Formateur expert en
ergonomie



NOMBRE DE

STAGIAIRES
Maximum 8

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Analyser sa situation de travail afin d'identifier les facteurs de risques liés aux troubles musculo-squelettiques (TMS) et prévenir les atteintes à la santé
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites pour adopter des comportements favorables à sa sécurité physique
- Mettre en œuvre, au poste de travail, des gestes et postures adaptés ainsi que des techniques d'économie d'effort pour travailler en sécurité et gagner en confort au quotidien

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pédagogie active, exposés interactifs, échanges, mises en situations pédagogiques, apports de connaissances théoriques

ÉVALUATION & VALIDATION

Une évaluation écrite de type QCM sera réalisée pour la partie théorique

Mise en situation pratique au poste de travail

Certificat de réalisation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

APPORTS THÉORIQUES : COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉVENIR

- Les enjeux de la prévention des TMS : impacts humains, organisationnels et économiques
- Cadre réglementaire et responsabilités de chacun (employeur / salarié)
- Notions clés en santé au travail et prévention des risques professionnels
- Biomécanique du corps humains, les limites et les atteintes possible
- Mécanismes d'apparition des TMS et facteurs de risques (gestes répétitifs, postures contraignantes, efforts, environnement...)
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Présentation des aides techniques et des bonnes pratiques associées

MISES EN PRATIQUE : AGIR EFFICACEMENT AU POSTE DE TRAVAIL

- Éveil musculaire et préparation physique avant l'activité
- Apprentissage des gestes et postures sécuritaires (lever, porter, déplacer, pousser, tirer)
- Mise en application des principes d'économie d'effort en situation réelle
- Exercices pratiques adaptés aux situations de travail des participants
- Manipulation de charges variées (matériel pédagogique et/ou charges spécifiques à l'établissement)
- Analyse des postes de travail et identification des axes d'amélioration
- Échanges et retours d'expérience pour ancrer les bonnes pratiques

ASPECT RÉGLEMENTAIRE

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Article R4541-8 du Code du Travail

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.