

FORMATION GESTES ET POSTURES - TMS

Durée : 1 jours – 7 heures

Public visé

Tous les salariés, particulièrement ceux dont les tâches impliquent des manipulations manuelles ou des positions contraignantes.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et gestes.
- Apprendre et adopter les bonnes pratiques ergonomiques pour prévenir les TMS.
- Mettre en pratique des techniques sécuritaires de manutention.

Contenu / déroulé pédagogique

Contenu :

Jour 1	
Matin	Accueil et présentation de la formation (15 min) <ul style="list-style-type: none"> • Objectifs de la session • Importance des gestes et postures
	Introduction aux TMS (1h) <ul style="list-style-type: none"> • Définition des TMS • Causes et conséquences des TMS • Statistiques sur les accidents du travail et les maladies professionnelles liés aux mauvaises postures
	Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur (1h30) <ul style="list-style-type: none"> • Anatomie des muscles, os et articulations • Fonctionnement de l'appareil locomoteur • Mouvements et postures à risque pour différentes parties du corps
	Pause (15min)
	Principes de prévention des TMS (1h) <ul style="list-style-type: none"> • Bonnes pratiques ergonomiques au travail • Postures de travail recommandées • Techniques de manutention sécuritaires
Déjeuner (1h)	

FORMA PROTECT

25 rue Henri Dunant, 38180 Seyssins

Tel: 04 85 58 02 27

Email: contact@abc-forma.fr

SIRET 80945558700042

CODE APE 8559 B



Après-midi	Techniques et exercices pratiques (2h) <ul style="list-style-type: none">• Exercices de posture (debout, assis, accroupi)• Techniques de soulèvement et de transport d'objets lourds• Exercices d'étirement et de renforcement musculaire
	Pause (15 min)
	Adaptation de l'environnement de travail (45 min) <ul style="list-style-type: none">• Analyse ergonomique du poste de travail• Ajustements et modifications pour un poste de travail ergonomique• Utilisation des équipements de protection individuelle et des aides techniques Synthèse et bilan de la formation (30 min) <ul style="list-style-type: none">• Retour d'expérience des participants• Évaluation de la satisfaction• Remise des attestations de participation

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire.

Gestion des acquis :

Mode de contrôle

- Observation des gestes et postures durant les ateliers pratiques.
- Feedback régulier pour assurer la progression.

Validation

- Participation active aux ateliers pratiques.
- Mises en situation pratiques évaluées par le formateur.

Pédagogie

- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Études de cas
- Mises en situation

Durée

7 heures (1 jour)

Tarif

Tarif sur demande

FORMA PROTECT

25 rue Henri Dunant, 38180 Seyssins

Tel: 04 85 58 02 27

Email: contact@abc-forma.fr

SIRET 80945558700042

CODE APE 8559 B



Support de formation

- Guides ergonomiques
- Matériel de démonstration
- Présentations PowerPoint

Lieu

Au choix de l'entreprise :

- FORMA PROTECT 25 rue Henri Dunant, 38180 SEYSSINS
- Dans votre entreprise

Evaluation de la formation

- Evaluation de formation des stagiaires réalisée en fin de formation.
- Rapport de formation réalisé par le formateur en fin de formation.

Indicateurs de résultat

Période prise en compte : 1^{er} Janvier 2024 au 31 Décembre 2024

Aucune formation délivrée

Modalités et délais d'accès

Délai moyen de 2 mois. Nous contacter pour plus d'informations

Organisation et fonctionnement

Service accessibilité : Pour toute demande d'aménagement spécifique, s'adresser au pôle handicap :

Mélissa ASKRI

Téléphone : 04 85 58 02 27

Mail : contact@abc-forma.fr

Formateur et partenaire

Tous nos formateurs sont certifiés et agréés conformément à la réglementation en vigueur.

FORMA PROTECT

25 rue Henri Dunant, 38180 Seyssins

Tel: 04 85 58 02 27

Email: contact@abc-forma.fr

SIRET 80945558700042

CODE APE 8559 B



Contact

FORMA PROTECT
25 rue Henri Dunant, 38180 SEYSSINS
Téléphone : 04 85 58 02 27
Mail : contact@abc-forma.fr

FORMA PROTECT

25 rue Henri Dunant, 38180 Seyssins

Tel: 04 85 58 02 27

Email: contact@abc-forma.fr

SIRET 80945558700042

CODE APE 8559 B

