

Public :

Toute personne souhaitant se former aux gestes et postures.

Prérequis :

Aucun

Durée :

1 jour (7 heures)

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le participant est capable de :

Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) en permettant aux agents d'identifier les risques liés à leur activité.

Adopter des postures ergonomiques lors de la manipulation de charges ou lors de postures prolongées.

Programme :

Comprendre les TMS et les enjeux de prévention

- Définitions : TMS, ergonomie, accidents du travail
- Les zones sensibles du corps : dos, épaules, genoux, poignets
- Les causes et conséquences des mauvaises postures

Analyse des situations de travail

- Identification des gestes et postures à risque dans les postes occupés
- Échanges autour des pratiques actuelles
- Analyse collective de situations réelles (photos, vidéos ou description)
- Premières pistes d'amélioration

Principes d'ergonomie et techniques de port de charges

- Notions de base : dos droit, jambes fléchies, maintien de la charge près du corps
- Organisation de l'espace de travail pour limiter les efforts
- Prévention des postures prolongées : micro-pauses, étirements, ajustement du poste

Exercices pratiques

- Mise en situation avec charges simulées ou matériel réel
- Simulations de manutention et de postures prolongées
- Apprentissage des bons gestes et corrections individualisées
- Travail en binômes et auto-observation

Synthèse et évaluation

- Rappel des gestes clés et bonnes pratiques
- Questions/réponses

- Évaluation des acquis (QCM ou cas pratiques)

Méthodes pédagogiques :

La formation repose sur une approche participative et expérientielle, articulant théorie, échanges de pratiques et mises en situation concrètes. L'objectif est de favoriser l'appropriation des bons gestes par l'observation, la compréhension des risques et l'expérimentation directe.

Alternance d'apports théoriques et de séquences pratiques, avec un fort ancrage dans le contexte professionnel réel des agents.

Pédagogie active, sollicitant les participants à travers des questionnements, des retours d'expérience et des analyses de situations de travail concrètes.

Exercices pratiques, démonstrations et corrections individualisées sur les gestes professionnels courants (port de charges, postures prolongées).

Sensibilisation à l'ergonomie et à l'organisation du poste de travail, pour renforcer la prévention dans la durée.

Utilisation de supports visuels (schémas anatomiques, vidéos, matériel de démonstration) pour faciliter la compréhension des impacts physiologiques.

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.