






Santé et Sécurité au Travail  
Secourisme Incendie Prévention

## Formation Gestes et Postures - Prévention du mal de dos et des T.M.S. (Troubles Musculo-Squelettiques)

---

-  Présentiel
-  7 Heures
-  10 personnes maximum
  
- 1 personne(s) minimum

### **PUBLIC**

Toute personne exposée :

- aux manutentions manuelles,
- aux gestes répétitifs,
- aux postures contraignantes,
- au port de charges.

### **LIEU**

Adresse mentionnée sur la convention et les convocations

Salle mise à disposition par le client ou l'organisme avec 1 table, des chaises

Accès aux postes de travail des apprenants

### **PROFIL DU FORMATEUR**

Formateur qualifié et expérimenté en prévention des risques professionnels, spécialisé dans les gestes et postures, la prévention du mal de dos et des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S.).

### **PRE-REQUIS PEDAGOGIQUES**

Aucun prérequis n'est nécessaire

## 🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier les risques liés aux manutentions manuelles et aux mauvaises postures.
- Prévenir le mal de dos et les Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S.).
- Adopter les gestes et postures adaptés à leur activité professionnelle.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## 🔄 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les risques liés aux manutentions manuelles et aux mauvaises postures.
- Comprendre les mécanismes d'apparition du mal de dos et des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S.).
- Adopter les gestes et postures adaptés à son activité professionnelle.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Utiliser les techniques de manutention appropriées afin de limiter les risques d'accidents et de fatigue.
- Participer à la prévention des risques professionnels liés aux activités physiques au travail.

## ☰: CONTENU

Le contenu sera adapté et enseigné autant que possible au poste de travail des apprenants, au plus près de leurs contraintes et situations professionnelles réelles.

Sensibilisation aux risques professionnels

- Accidents du travail et maladies professionnelles.
- Causes et conséquences des T.M.S.
- Facteurs de risques liés à l'activité professionnelle.

Notions d'anatomie et fonctionnement du corps humain

- Fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Les articulations et les muscles.
- Limites physiques et zones sensibles.

Principes de prévention

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Analyse des situations de travail.
- Organisation du poste de travail.
- Échauffements et bonnes pratiques.

## Techniques Gestes et Postures

- Techniques de levage et de port de charges.
- Gestes adaptés aux différentes situations de travail.
- Postures de travail recommandées.
- Utilisation des aides à la manutention.

## Exercices pratiques

- Mise en situation professionnelle.
- Exercices de manutention.
- Correction des gestes et postures.
- Études de cas adaptées à l'activité des participants.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Méthode participative et interactive.

Études de cas et échanges d'expériences.

Démonstrations et mises en situation professionnelles.

Exercices pratiques adaptés aux activités des participants.

Formation réalisée autant que possible au poste de travail des apprenants, au plus près de leurs contraintes et situations professionnelles réelles.

## MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ordinateur, vidéoprojecteur,

Supports pédagogiques, multimédia, cours, films, photos.

Matériel de manutention adapté aux exercices.

Aide mémoire individuel remis aux stagiaires

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Modalités de suivi : Feuille collective d'émargement signée par demi-journée.
- Test de positionnement et recueil des attentes des participants en amont de la formation
- Evaluation des compétences attendues :
  - Évaluation formative des acquis tout au long de la formation (quizz, études de cas, jeux de rôle, débriefing)
- Evaluation de l'action de formation : Evaluation à chaud du niveau de satisfaction, réalisée en fin de formation

- Documents délivrés : Certificat de réalisation, Attestation de formation.
  
- Validité, périodicité : Il est recommandé de renouveler la formation Gestes et Postures tous les 2 à 3 ans ou lors :
  - d'un changement de poste ou d'activité,
  - de l'apparition de nouveaux équipements ou méthodes de travail,
  - d'une évolution des situations de travail,
  - d'un constat de mauvaises pratiques ou d'accidents liés aux manutentions et postures.

## →] MODALITÉS D'ACCÈS

Apprenants sélectionnés par le commanditaire de la formation selon les prérequis énoncés

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), JFC FORMATION s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHFP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,..) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.