

FORMATION

GESTES & POSTURES – PREVENTION DES TMS



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable:

- ✓ Identifier les situations de travail pouvant générer des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- ✓ Comprendre le fonctionnement du corps humain et les mécanismes des TMS.
- ✓ Connaître les principes d'ergonomie et d'économie d'effort.
- ✓ Identifier les gestes et postures à risques dans son activité professionnelle.
- ✓ Appliquer les techniques de manutention et de travail permettant de préserver le dos et les articulations.
- ✓ Proposer des améliorations simples pour réduire les risques liés aux manutentions et aux postures de travail.

MODALITE D'EVALUATION

Questionnaire d'évaluation préalable. Évaluation continue lors des échanges et des mises en situation. Observation lors des exercices pratiques. Questionnaire d'évaluation en fin de formation.

PUBLIC CONCERNE

Tout personnel de l'entreprise amené à manipuler des charges, effectuer des gestes répétitifs ou adopter des postures de travail pouvant générer des troubles musculo-squelettiques.

PRE-REQUIS

Personnel sans compétence particulière mais maîtrisant la langue Française.

DUREE

Formation d'une durée de 3h30 à 7h selon les besoins de l'entreprise.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Formation animée en présentiel avec :

- vidéoprojecteur, PC et supports pédagogiques (PowerPoint, vidéos)
- démonstrations et exercices pratiques (manipuler différents types de charges, analyse des situations de travail des participants).
- Méthode participative favorisant les échanges et la mise en pratique.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

MATIN:

1-Les enjeux de la prévention des TMS:

- statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles et conséquences humaines et économiques des TMS.

2-Les bases réglementaires de la prévention des risques liés à la manutention.

3-Notions d'anatomie et de physiologie appliquées:

- fonctionnement de la colonne vertébrale et muscles et articulations sollicités.

4-Les facteurs de risques liés aux TMS:

- efforts physiques, répétitivité des gestes, postures contraignantes, fatigue et organisation.

5-Principes d'économie d'effort et d'ergonomie.

APRES-MIDI:

6-Analyse des gestes et postures liés aux situations de travail des participants.

7-Les techniques de manutention sécurisées.

8-Mise en situation pratique.

9-Recherche de solutions d'amélioration pour prévenir les TMS dans l'activité professionnelle.



10 Participants maximum. 6 impasse Charlésieu 26300 CHATUZANGE-LE-GOUBET

RCS ROMANS : SIRET 841 084 106 00019

Code NAF : 8559B – N° TVA : FR 60841084 106

Mail: coessy@docenty.fr / Tel : 06 28 84 08 85



3h30 ou 7h.

Docenty

Version 1.3 du 15/07/25



FORMATION GESTES & POSTURES – PREVENTION DES TMS



MOYENS D'EVALUATION MISE EN ŒUVRE ET SUIVI

Documents délivrés à l'issue de la formation :

- ✓ Liste d'émargement.
- ✓ Certificat de réalisation.
- ✓ Attestation de formation.
- ✓ Évaluation de fin de formation.

MODALITES D'INSCRIPTION ET DELAI D'ACCES A LA FORMATION

Afin de vous inscrire à notre formation merci de contacter 15 jours avant le début de la formation :

Grégory COESSY au 06 28 84 08 85 ou par mail coessy@docenty.fr

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons une convention de formation et une convocation vous sera envoyée par mail 7 jours avant le début de la formation.

En cas de subrogation de paiement, un accord du financeur doit nous être parvenu avec le début de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter:

Grégory COESSY au 06 28 84 08 85 ou par mail coessy@docenty.fr

ENCADREMENT

Cette formation est animée par un formateur disposant de compétences en ergonomie au travail et en prévention des troubles musculo-squelettiques (ergonome, préventeur, formateur PRAP, professionnel de santé ou formateur spécialisé en gestes et postures).

TARIF

Nous consulter pour toute demande de devis.

CONTACT

Grégory COESSY (gérant)

 06 28 84 08 85

 coessy@docenty.fr



10 Participants maximum. 6 impasse Charlésieu 26300 CHATUZANGE-LE-GOUBET

RCS ROMANS : SIRET 841 084 106 00019

Code NAF : 8559B – N° TVA : FR 60841084 106

Mail: coessy@docenty.fr / Tel : 06 28 84 08 85



1 jour soit 7h.

Version 1.3 du 15/07/25

« Enregistré sous le numéro 84260275526. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état ».

