

Formation Gestes et Postures – Prévention des TMS

Référence

HYSE-26

Durée, rythme

1 jour (7 heures) en présentiel

Aménagement possible de la formation en fonction du positionnement

Diplôme / certification / attestation

Attestation

Délai d'accès

Plusieurs dates par mois sur nos sites, nous consulter

Inscriptions possibles jusqu'à 72h avant le début de la formation, nous consulter

Prérequis

Aucun

Aptitudes requises

Rigueur, méthode

OBJECTIFS

Apporter aux stagiaires des connaissances théoriques et des moyens pratiques permettant de préserver leur intégrité physique
Permettre aux stagiaires de prendre conscience de leurs attitudes au quotidien, et d'adopter un comportement adapté dans diverses tâches de travail
Prévenir le mal de dos, informer les salarié(e)s des risques liés à une manutention manuelle incorrecte
Former à une gestuelle correcte pour limiter les accidents du travail et les maladies professionnelles, pour aborder en toute sécurité les postures de travail et les difficultés spécifiques de la manutention manuelle

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques : connaissances nouvelles, introduction à la pratique.
Apports de pratique expérimentale en salle : validation de la théorie, éducation gestuelle, techniques de manutention, organisation des manutentions manuelles.

MOYENS HUMAINS

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

VALEUR AJOUTÉE

Intervenants experts du domaine

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les séquences de formation sont évaluées par :
- questionnaire à choix multiples
- échange oral avec le(la) formateur(trice)
- travaux pratiques

MOYENS TECHNIQUES

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

MODALITÉS DE VALIDATION

Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ

Tous nos locaux sont handi-accessibles. N'hésitez pas à contacter nos [référentes handicap](#) pour faire part de vos besoins

PROGRAMME

Les activités physiques dans l'activité de travail

Les activités perceptibles, mentales et physiques,

Définitions de base : danger, risques, accident de travail, accident de trajet, maladie professionnelle,

Les statistiques (nationales et de l'entreprise) des A.T. et M.P. liées à l'activité physique dans l'activité de travail,

Préjudices humains et économiques pour l'entreprise et pour le salarié : (le coût humain, le coût direct, le coût indirect)

Le fonctionnement du corps humain

La colonne vertébrale

Les principales atteintes à la santé relatives au travail musculaire dynamique et travail musculaire statique

Les membres supérieurs TMS : cou, épaules, coudes, poignets et doigts

Les facteurs agissants sur la santé

Les facteurs aggravants des TMS (membres supérieurs et dos)

Les facteurs de risques biomécaniques

Les éléments qui déterminent les gestes et postures de travail

Prévention : Les principes généraux de prévention – Les éléments déterminants de l'activité physique

Les différents postes de travail

La manutention manuelle de charges – Aspects réglementaires

Les principes de base de manutention manuelle et d'économie d'effort

Les équipements de protection individuelle

Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

Formulation d'hypothèses, recherche de pistes d'amélioration concernant le poste de travail des

salarié(e)s stagiaires en tenant compte de tout ce qu'ils auront appris précédemment pour maîtriser le risque et le transformer en agissant sur :

La conception des produits

L'organisation de la production

L'organisation du travail

Le poste et l'espace de travail

Mise en forme des propositions d'améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour le lever-porter-déposer occasionnel de charges

Exercices d'application des principes de base de manutention manuelle et d'économie d'effort sur les postes de travail (avec votre accord) ou en salle de formation avec différents objets à manutentionner



INDICATEURS DE RÉSULTATS

calculés sur la période

2025 - 2025

Nombre d'apprenants

22

Taux de satisfaction des apprenants

89%

Lieu(x) de formation

Limoges - Say - Tulle - Brive

Tarif HT inter

205 €

Tarif HT intra

Nous consulter



Pôle Formation UIMM

Site de Limoges - Say

9 rue JB Say - Zone Magré Romanet

87000 Limoges

05.55.30.08.08

accueil@formations-industrieslimousin.fr

www.formations-industrieslimousin.fr



Pôle Formation UIMM

Site de Tulle

3 rue du 9 juin 1944

19000 Tulle

05.55.30.08.08

accueil@formations-industrieslimousin.fr

www.formations-industrieslimousin.fr



Pôle Formation UIMM

Site de Brive

11 rue André Fabry

19100 Brive-la-Gaillarde

05.55.30.08.08

accueil@formations-industrieslimousin.fr

www.formations-industrieslimousin.fr