



NOTRE OBJECTIF : VOUS FORMER À LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL !



Avis clients
4,9/5



Formation en intra-entreprise

(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises

(dans nos centres, à dates fixes)

ORGANISATION DE LA FORMATION

DURÉE

7 heures (1 jour)

PRÉ-REQUIS

Savoir lire et écrire le Français

CAPACITÉ D'ACCUEIL

2 à 10 participants

RECYCLAGE CONSEILLÉ

Recommandé tous les 2 ans

DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Après la formation, chaque apprenant reçoit son Attestation Individuelle de Formation, précisant si les objectifs sont atteints ou non

DÉTAILS SUR LA NORME

Article R4541-8 du Code du Travail

QUALITÉ HABEL FORMATION



RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Supports de formation projetés,
étude de cas concrets, quiz en salle,
mise à disposition de supports pédagogiques



MODALITÉ D'OBTENTION

Evaluation des acquis (savoirs et savoir-faire) au
moyen d'un QCM pour la théorie et d'une grille
d'évaluation pour la partie pratique.



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Formateurs spécialisés en ergonomie et
prévention des risques professionnels

BUT DE LA FORMATION

Cette formation gestes et postures permet de comprendre les bases théoriques et pratiques nécessaires à l'adoption des bonnes pratiques, réduisant les risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et améliorant le confort au travail.

Cette formation a pour finalité de promouvoir une culture préventive durable en sensibilisant aux enjeux de la sécurité au travail, en instaurant des comportements responsables et en fournissant des outils concrets pour réduire les risques liés aux gestes et postures.

PROFIL DES BÉNÉFICIAIRES

Destinée à tous les salariés, qu'ils soient ouvriers, employés ou cadres, cette formation s'adresse à ceux effectuant des activités physiques répétitives, manipulant des charges lourdes, ou restant dans des positions statiques prolongées. Elle est également adaptée aux métiers de la logistique, du bâtiment, de la restauration, des soins à la personne, et à toute activité impliquant une sollicitation physique importante ou une posture contraignante.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Identifier les risques liés aux gestes et postures inadéquats.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adopter des gestes et postures ergonomiques adaptés aux activités professionnelles.

PROGRAMME DE LA FORMATION



PARTIE THÉORIQUE 60%



La prévention

- **La prévention** : Accident du Travail et Maladie Professionnelle
- **Les enjeux** : Humains, sociétaux, économiques et juridiques
- **Les différents acteurs** : Interne et externe
- **Documents et ressources**

L'anatomie

- **Le squelette**
- **Les articulations**
- **Les muscles**
- **Les tendons**
- **Les ligaments**
- **La colonne vertébrale**
- **Les vertèbres**
- **Le système nerveux**

Les maux

- **Atteintes musculaires**
- **Atteintes articulaires**
- **Atteintes tendineuses**
- **Atteintes ligamentaires**
- **Atteintes vertébrales et discales**

Les TMS

- **Les enjeux** : Définition, coût annuel, causes
- **Les facteurs de risque** : La répétition, la force, la mauvaise posture, la posture statique, température extrême, vibrations, le stress
- **Le syndrome du canal carpien** : Le nerf médian, mesures préventives
- **La cervicalgie** : Douleurs de la nuque

Les « bons gestes »

- **La prévention au bureau**
- **Exercices**
- **Le port des charges**
- **Le poste de travail**
- **Le travail au sol**

Au quotidien

- **Le sommeil**
- **Au volant**
- **Les talons hauts**
- **Bouger**

PARTIE PRATIQUE 40%



Mises en situation

- Analyse des postures en situation réelle
- Exercices pratiques pour corriger les gestes inadéquats
- Utilisation des aides à la manutention (chariots, outils)
- Conception d'un plan d'amélioration ergonomique

Apprendre les bons gestes et postures

- Techniques pour le port de charges lourdes et encombrantes
- Ajustements ergonomiques des postes de travail (bureau, atelier)
- Postures adaptées à diverses activités professionnelles

Simulation d'incidents courants

- Réaction face à des situations simulées de surcharge physique ou mauvaise posture
- Résolution de cas pratiques pour identifier les erreurs de gestes

