



PROGRAMME – GESTES ET POSTURES

Gestes et Postures – Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Durée : 28 heures (4 jours – 7h/jour)

Modalité : Présentiel

Organisme : FIBRANET

1. Objectif général

Permettre aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour **adopter les bons gestes et postures dans leur activité professionnelle**, afin de prévenir les **troubles musculo-squelettiques (TMS)** et améliorer leurs conditions de travail.

2. Compétences visées

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

- Identifier les **risques liés aux mauvaises postures**
 - Comprendre le **fonctionnement du corps dans l'activité professionnelle**
 - Appliquer les **principes de manutention sécurisée**
 - Adapter ses **gestes et postures à son poste de travail**
 - Utiliser les **aides techniques et équipements ergonomiques**
 - Mettre en place une **démarche de prévention des risques physiques**
-

3. Public visé

- Salariés exposés à la manutention de charges
 - Professionnels du bâtiment
 - Personnel logistique et industriel
 - Agents de maintenance
 - Toute personne exposée à des **postures contraignantes**
-

4. Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire.

5. Organisation de la formation

Durée totale : **28 heures**

Répartition :

- Jour 1 : 7 heures
 - Jour 2 : 7 heures
 - Jour 3 : 7 heures
 - Jour 4 : 7 heures
-

6. Programme détaillé avec séquences pédagogiques

Jour 1 – Comprendre le corps et les risques professionnels (7h)

Séquence 1 – Accueil et introduction

Durée : **30 minutes**

Objectifs :

- Présenter la formation
- Recueillir les attentes des participants

Contenu :

- présentation de la formation
- tour de table
- objectifs pédagogiques

Méthodes pédagogiques :

- Échanges
 - présentation orale
-

Séquence 2 – Les enjeux de la prévention des TMS

Durée : **1h30**

Objectifs :

- Comprendre les enjeux de la prévention

Contenu :

- définition des TMS

- statistiques des maladies professionnelles
- conséquences pour les salariés et l'entreprise

Méthodes pédagogiques :

- exposé interactif
 - échanges
-

Séquence 3 - Anatomie fonctionnelle

Durée : **2h**

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain

Contenu :

- le squelette
- les muscles
- les articulations
- la colonne vertébrale

Méthodes pédagogiques :

- support visuel
 - démonstrations
-

Séquence 4 - Pathologies liées aux mauvaises postures

Durée : **1h30**

Contenu :

- lombalgies
 - cervicalgies
 - tendinites
 - syndrome du canal carpien
-

Séquence 5 – Analyse des postures professionnelles

Durée : **1h30**

Objectifs :

- Identifier les postures à risque

Activités :

- observation des gestes
 - auto-diagnostic postural
-

Jour 2 – Les principes de la manutention sécurisée (7h)

Séquence 1 – Principes de base de la manutention

Durée : **2h**

Contenu :

- risques liés à la manutention
 - centre de gravité
 - équilibre du corps
-

Séquence 2 – Les règles du levage sécurisé

Durée : **2h**

Les 5 principes :

- dos droit
 - genoux fléchis
 - charge proche du corps
 - éviter les torsions
 - utiliser la force des jambes
-

Séquence 3 – Étapes de manipulation d'une charge

Durée : **1h30**

- approche
 - Saisie
 - levée
 - Transport
 - dépose
-

Séquence 4 – Exercices pratiques de manutention

Durée : **1h30**

- manipulation de charges
 - correction des gestes
 - conseils personnalisés
-

Jour 3 – Ergonomie et organisation du travail (7h)

Séquence 1 – Introduction à l'ergonomie

Durée : **1h30**

Contenu :

- principes ergonomiques
 - adaptation du travail à l'homme
-

Séquence 2 – Analyse des postes de travail

Durée : **2h**

Activités :

- identification des contraintes
 - analyse des gestes répétitifs
-

Séquence 3 – Organisation du poste de travail

Durée : **1h30**

Contenu :

- positionnement du matériel
 - organisation de l'espace
-

Séquence 4 – Aides techniques et équipements

Durée : **1h**

- outils ergonomiques
- aides à la manutention

Séquence 5 – Exercices physiques et étirements

Durée : **1h**

- Étirements
 - techniques de récupération
-

Jour 4 – Mise en pratique et prévention durable (7h)

Séquence 1 – Révision des notions essentielles

Durée : **1h**

- rappel des principes
-

Séquence 2 – Mises en situation professionnelles

Durée : **3h**

Activités :

- simulation de situations de travail
 - correction des postures
-

Séquence 3 – Exercices physiques et prévention

Durée : **1h30**

- échauffements
 - étirements
-

Séquence 4 – Plan d'action individuel

Durée : **1h**

Objectif :

- mettre en place des actions concrètes
-

Séquence 5 – Évaluation et bilan de formation

Durée : **30 minutes**

- quiz
 - questionnaire de satisfaction
-

7. Moyens pédagogiques

- exposés interactifs
 - démonstrations pratiques
 - exercices et mises en situation
 - supports visuels (présentations, vidéos)
-

8. Moyens techniques

- salle de formation équipée
 - vidéoprojecteur
 - matériel de manutention
-

9. Modalités d'évaluation

- quiz de connaissances
 - observation des exercices pratiques
 - mise en situation professionnelle
-

10. Validation

Une **attestation de formation Gestes et Postures** est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

11. Accessibilité handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter l'organisme de formation afin d'étudier les **modalités d'adaptation de la formation**.

12. Organisme de formation

FIBRANET

20 rue Sainte Catherine
30900 Nîmes

SIRET : 88923086800024

Téléphone : 07 71 07 35 58
Email : fibranet30@hotmail.com