



LENS GROUP
FORMATIONS

GESTES ET POSTURES — PRÉVENTION DES TMS

Prévention des risques • Niveau AF

INTRA-ENTREPRISE

DURÉE	EFFECTIF	TARIF
1 jour / 7h	1 à 12 personnes	750,00 € HT / session

OBJECTIFS

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

- Comprendre les enjeux de la prévention des troubles musculo-squelettiques et des accidents liés aux manutentions
- Connaître le fonctionnement du dos et des articulations et leurs limites
- Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique lors du levage, du port et du déplacement de charges
- Aménager son poste de travail et utiliser les aides à la manutention

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Matin

- Enjeux : statistiques des accidents du travail et des TMS, conséquences physiques et économiques, responsabilités
- Le corps humain : anatomie simplifiée de la colonne vertébrale, muscles et articulations sollicités, facteurs aggravants, signes d'alerte
- Principes de gestes et postures : économie d'effort, positions de sécurité, levage et port de charges, déplacements, travail debout et assis

Après-midi

- Ergonomie du poste : organisation, réglage du mobilier et des équipements, aides à la manutention, zones de travail
- Exercices pratiques de manutention avec les charges du poste
- Analyse des postures individuelles, correction des gestes, conseils personnalisés
- Bilan et plan d'action individuel

PUBLIC CIBLE

Salariés effectuant des manutentions manuelles ou exposés à des postures contraignantes : production, logistique, maintenance, nettoyage, personnel administratif.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

MODALITÉS & ÉVALUATION

PÉDAGOGIE

- En présentiel
- Méthodes pédagogiques
- Apports théoriques courts, études de cas
- Exercices pratiques et mises en situation sur poste de travail ou avec les charges du métier
- Analyse des gestes professionnels, évaluation formative continue
- Moyens
- Salle équipée, vidéoprojection, charges et matériel de manutention
- Support pédagogique et fiche mémo gestes et postures remis au stagiaire
- Formateur
- Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique.

ÉVALUATION

- Évaluation formateur

INFORMATIONS PRATIQUES

- Évaluation pratique par le formateur

- Accès : Inter-entreprises : inscription jusqu'à 10 jours ouvrés avant le début de la session, sous réserve de places disponibles ; l'inscription est confirmée par la convention ou le devis signé. Intra-entreprise : date fixée avec vous, en général sous 2 à 6 semaines après validation du devis. Personnes en situation de handicap : contactez notre référent handicap pour étudier les adaptations possibles.

■ ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour les adaptations nécessaires.

TARIF

Intra-entreprise : **750,00 € HT / session**