

FORMATION EN ENTREPRISE · COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Gestes et postures : prévenir les TMS et sécuriser les pratiques de manutention

Cette formation vise à permettre aux participants d'identifier les risques liés aux gestes et postures inadaptés et de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).

7 h

Chez vous ou à distance

Démarrage sous 3 à 4 semaines

Et en plus, finançable

CE QUE VOS ÉQUIPES SAURONT FAIRE

- Préservez la santé de vos équipes et réduisez durablement les risques liés à la manutention manuelle.
- · réduire les accidents du travail
- · prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- · diminuer l'absentéisme
- · améliorer la performance globale de l'organisation Une action de prévention souvent moins coûteuse qu'un arrêt de travail lié à une blessure ou une pathologie professionnelle.

QUI ANIME



Nasser Habbouche

Formateur Gestes et Postures, prévention des TMS et sécurité physique au travail

Une approche terrain et opérationnelle pour développer durablement la sécurité, la prévention et la santé au travail.

Nasser est formateur spécialisé en gestes et postures de sécurité, prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et amélioration des conditions de travail.

LE PROGRAMME

ÉTAPE 01

Comprendre les TMS et leurs impacts (9h15 – 10h00)

- Ce module permet d'identifier les troubles musculo-squelettiques, d'en comprendre les enjeux et de mesurer leurs conséquences sur la santé des salariés ainsi que sur la performance de l'entreprise.
- · Définition des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- · Impacts humains, organisationnels et économiques
- Contenus abordés :
- · Chiffres clés et enjeux en France
- · Identification des principaux facteurs de risques professionnels

ÉTAPE 02

Notions d'anatomie et de biomécanique (10h00 – 10h45)

- Ce module apporte les bases indispensables pour comprendre le fonctionnement du corps humain dans le cadre de l'activité professionnelle et prévenir les sollicitations inadaptées.
- · Fonctionnement du dos et du rachis
- · Zones du corps les plus exposées aux contraintes
- Pause (10h45 – 11h00)
- Contenus abordés :
- · Rôle des muscles et des articulations
- · Limites physiologiques du corps humain

ÉTAPE 03

Analyse des situations de travail (11h00 – 12h00)

- Les participants apprennent à repérer les situations à risque dans leur environnement professionnel et à analyser les gestes, postures et contraintes liés à leur activité.
- · Identification des postures contraignantes
- · Contraintes liées à la répétitivité des gestes
- Contenus abordés :
- · Analyse des postes de travail
- · Évaluation des risques liés à la manutention manuelle

ÉTAPE 04

Principes d'ergonomie et d'économie d'effort (12h00 – 12h30)

- Ce module vise à transmettre les principes essentiels permettant d'améliorer l'organisation du poste de travail, de limiter les efforts inutiles et de réduire la fatigue physique.
- · Règles fondamentales de sécurité physique
- · Réduction des efforts inutiles
- Pause déjeuner (12h30 – 13h30)
- Contenus abordés :
- · Organisation optimale de l'environnement de travail
- · Prévention de la fatigue physique

ÉTAPE 05

Techniques de gestes et postures adaptés (13h30 – 15h15)

- Ce temps fort de la formation est consacré à l'acquisition de gestes sécurisés et de postures adaptées aux différentes situations professionnelles, avec des exercices pratiques individualisés.
- · Apprentissage des gestes corrects
- · Techniques de manutention sécurisée
- · Exercices pratiques individualisés
- Contenus abordés :
- · Gestes à éviter
- · Postures de travail adaptées aux différentes situations professionnelles

ÉTAPE 06

Application dans la vie quotidienne (15h30 – 16h00)

- Ce module élargit la prévention au quotidien afin de favoriser l'ancrage durable des bonnes pratiques au-delà du seul cadre professionnel.
- · Gestes protecteurs dans les activités quotidiennes
- · Importance de l'activité physique
- Contenus abordés :
- · Prévention des douleurs chroniques

ÉTAPE 07

Hygiène de vie et prévention des TMS (16h00 – 16h30)

- Les participants découvrent les facteurs complémentaires qui contribuent à préserver durablement leur capital santé et à limiter les risques de troubles musculo-squelettiques.
- · Rôle du sommeil dans la récupération musculaire
- · Bonnes pratiques pour préserver son capital santé
- Retour sur les points essentiels, échanges avec les participants, réponses aux questions et évaluation des acquis en fin de session.
- Contenus abordés :
- · Impact de la nutrition sur la santé articulaire et musculaire
- Synthèse, évaluation et clôture de la formation (16h30 – 17h00)

INFOS PRATIQUES

Pour qui

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à réaliser des manutentions manuelles ou des gestes répétitifs dans le cadre de son activité professionnelle.

Prérequis

Aucun prérequis particulier pour participer à cette formation.

Évaluation

Évaluation formative tout au long de la formation et validation des acquis pratiques.

Accessibilité

Notre référent handicap, Alexandre Kehyayan, étudie avec vous l'adaptation du rythme, des supports et du format. Contact : contact@formezvoo.com.

ET MAINTENANT

1. Un conseiller vient chez vous

Audit gratuit de vos besoins, sans engagement.

2. Sous une semaine

Vous recevez 2 à 3 propositions adaptées.

3. On s'occupe de l'administratif

Convention, dates, et dossier de financement si vous y avez droit.

4. Formation chez vous

3 à 4 semaines après notre premier échange.

Construisons votre programme.

Trois questions, et un conseiller FormezVoo vous rappelle avec une proposition sur mesure.

formezvoo.com/construire-mon-programme

FormezVoo SAS · Organisme de formation professionnelle · Certification Qualiopi n° QUA008065 · NDA 93830872883 · SIRET 932 020 076 00018

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION · formezvoo.com

