

## Formation Gestes et Postures- Ergonomie au travail

gespo

Améliorez durablement le confort, la santé et l'efficacité au travail.

Présentiel - Synchrone

Cette formation permet d'identifier les risques liés aux gestes et postures, d'optimiser l'aménagement du poste de travail et d'adopter des pratiques de prévention simples et efficaces, applicables immédiatement au quotidien professionnel.

### Objectifs

Cette formation a pour objectifs de permettre à l'organisation de :

1. Réduire les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS) et les conséquences associées (absentéisme, douleurs, fatigue).
2. Améliorer le confort, la santé et la qualité de vie au travail, en agissant concrètement sur les conditions et les pratiques de travail.
3. Développer une culture de prévention durable, en impliquant les collaborateurs dans l'adoption de bonnes pratiques au quotidien.

### Public Visé

Cette formation s'adresse à toute personne en situation de travail, quel que soit son poste ou son secteur d'activité, souhaitant prévenir les troubles musculo-squelettiques et améliorer son confort au travail.

### Pré Requis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. La formation est accessible à toute personne en situation de travail, quels que soient son poste et son niveau de connaissance.

### Les + métier

Cette formation « Gestes et postures » a pour objectif de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et d'améliorer le confort au travail. Elle permet aux participants d'identifier les risques liés aux postures et aux situations de travail, d'adapter efficacement leur poste et d'adopter des pratiques de prévention simples et durables, applicables immédiatement dans l'activité professionnelle quotidienne.

### Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les risques liés aux gestes, postures et situations de travail.  
Adapter et ajuster leur poste de travail.  
Adopter des gestes, postures et pratiques de prévention durables.

### Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative, combinant :

- des apports théoriques interactifs, adaptés au niveau et aux situations des participants ;
- des démonstrations pratiques et explications concrètes ;
- des mises en situation et exercices corporels accessibles à tous ;
- l'analyse de situations de travail réelles apportées par les participants ;
- des échanges d'expériences favorisant le partage de bonnes pratiques ;
- des corrections individualisées afin de faciliter l'appropriation des bons gestes et postures.

### Parcours pédagogique

#### Apports théoriques et mises en pratique en salle

La formation aborde les notions essentielles permettant de comprendre les liens entre les gestes, les postures et la santé au travail. Elle présente les bases d'anatomie utiles à la compréhension des troubles musculo-squelettiques ainsi que les principaux facteurs de risques liés aux situations de travail. Les principes fondamentaux de l'ergonomie et de l'analyse du poste sont abordés, puis complétés par des démonstrations et des exercices pratiques permettant d'identifier les bonnes postures, les erreurs fréquentes et les gestes adaptés aux situations professionnelles.

#### Analyse des situations de travail et prévention sur le terrain

La formation se poursuit par l'analyse concrète des situations de travail afin d'identifier les contraintes posturales et les axes d'amélioration possibles. Les réglages et adaptations du poste de travail sont abordés de manière individualisée. Des conseils personnalisés, des exercices simples et l'élaboration d'un plan d'actions individuel permettent d'ancrer durablement les bonnes pratiques de prévention dans l'activité professionnelle.

### Moyens pédagogiques

La formation mobilise les moyens pédagogiques suivants :

- Supports pédagogiques remis aux participants en début de formation ;
- Supports visuels pour les apports théoriques ;
- Postes de travail et matériels professionnels utilisés comme supports d'analyse et de démonstration ;

- Matériel adapté pour la réalisation des exercices pratiques et des mises en situation ;
- Échanges interactifs favorisant l'implication des participants.

## Qualification Intervenant-e-s

La formation est animée par un professionnel de santé spécialisé en kinésithérapie et ostéopathie, disposant d'une expertise reconnue dans la prévention des troubles musculo-squelettiques et l'accompagnement des situations de travail.

## Méthodes et modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation et repose sur :

- des échanges et questionnements oraux,
- des mises en situation pratiques et l'observation des gestes et postures,
- des corrections individualisées,
- une évaluation de fin de formation permettant de vérifier l'atteinte des objectifs.

À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation est remise aux participants.

## Moyens à mettre en oeuvre

Le client met à disposition une salle adaptée au déroulement de la formation, permettant les échanges et les mises en pratique. Il fournit des postes de travail représentatifs des situations professionnelles des participants, ainsi que le mobilier et le matériel habituellement utilisés. Un espace suffisant doit être prévu afin de permettre la réalisation des exercices pratiques dans de bonnes conditions.ues.

## Modalités d'accessibilité handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Toute situation particulière peut être étudiée afin de mettre en place les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires. Un référent handicap est disponible pour accompagner les démarches et étudier les besoins spécifiques en lien avec le client et les participants concernés.



### Durée

**7.00** Heures

**1**

Jour

### Effectif

De 3 à 8 Personnes



Contactez-nous !

**Alexy DESCLAUX**  
Responsable technique et formateur

Tél. : 0632876869  
Mail : alexy@hauteur-securite.fr