

TMS : BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

Gestes et postures



OBJECTIFS DE LA FORMATION

En France, les TMS (troubles musculosquelettiques) constituent la première cause de maladie professionnelle reconnue avec une progression annuelle d'environ 18% depuis 10 ans. La formation a pour objectif de donner à vos collaborateurs les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents sur leur poste de travail.



COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir définir les différentes pathologies, dites *Troubles Musculosquelettiques*, liées à son poste de travail.
- Savoir adopter les bons gestes et les bonnes postures en fonction des situations.
- Savoir anticiper les risques sur son poste de travail pour mieux les prévenir.



PÉDAGOGIE

► Méthodes

- La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.
- La formation propose, entre autres, les éléments suivants :
 - Échanges personnalisés avec le formateur;
 - Partage d'expériences;
 - Jeux de rôles et mises en situation;
- Apprentissage en ligne possible (sur demande).

► Documents

Support pédagogique reprenant les protocoles et l'ensemble des points examinés remis au participant à l'issue de la formation.



CELESTRA

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

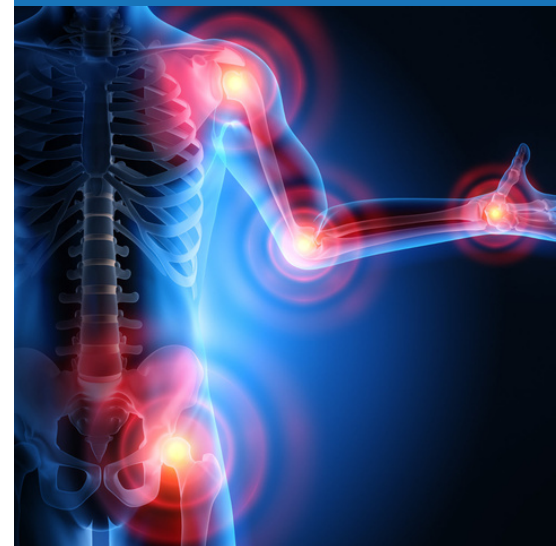
À partir de 7h

10 personnes maximum

Formation Intra-entreprise
aux dates de votre choix

Formation inter-entreprises
près de chez vous

Merci de nous consulter
pour les tarifs intra et inter



Indicateurs gestes et postures - 2025

- Nombre de personnes formées : 405
- Indice de satisfaction : 100%

Prérequis

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

Personnel concerné

Tout le personnel.



PROGRAMME

► LA MÉCANIQUE DU CORPS HUMAIN

- Comprendre le fonctionnement de muscles, du squelette, de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux.
- Connaître les pathologies (squelettiques, musculaires, ligamentaires), et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).

► LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUES ET LEURS CAUSES

- Les risques dorsolombaires – Les accidents ostéoarticulaires – Le lumbago – La lombalgie chronique – La sciatique – La hernie discale.
- Les troubles des membres supérieurs – Le syndrome du canal carpien
- L'épaule douloureuse – Les tendinites – L'arthrose.

► LES PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE

- Savoir conserver sa sécurité physique et diminuer sa fatigue.
- Connaître les bons gestes les bonnes postures selon les objets manipulés.

► LES PRINCIPES DE LA POSTURE STATIQUE

- Connaître les bonnes positions en posture assise ou debout.

► EXERCICE PRATIQUES SUR AGRÈS OU SUR POSTE DE TRAVAIL

- Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention: Études des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras).
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Condition d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique pendant et à l'issue de la formation par les moyens suivants :
 - Mises en situation professionnelles évaluées et commentées par le formateur;
 - Questionnement oral par le formateur;
 - Test final à l'issue de la formation.

Validation

Attestation de fin de formation individuelle délivrée par CELESTRA



CELESTRA

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCO et le compte CPF.

Merci de nous consulter pour plus d'informations.

Inclusion et handicap

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

Nos domaines de formation

- Hygiène - Sécurité - Prévention
- Efficacité professionnelle
- Compétences transverses (Leadership – Management...)
- Informatique et marketing
- Développement personnel
- Formations spécifiques métier

Nos spécificités

- Formation sur mesure possible
- Présence nationale
- Accompagnement à la constitution de vos dossiers de financement.

Nous contacter

01 84 74 01 50

contact@celestra-formation.fr

celestra-formation.fr