

Gestes et postures - Prévention des risques liés aux TMS

V.1 11/09/2025

Durée : 7h00

Tarif :

- Inter : 500€ HT
- Intra : Sur devis

Objectifs :

- Identifier les risques liés aux postures de travail inadaptées et aux manutentions manuelles.
- Connaître les bases d'anatomie et de biomécanique utiles (rachis, hanches, épaules, genoux).
- Appliquer les techniques de levage, portage, déplacement, poussée/traction adaptées aux situations.
- Aménager son poste (écran, assis-debout, outils) et organiser son activité pour prévenir les TMS.
- Élaborer un plan d'actions individuel et des routines (échauffements, micro-pauses, étirements).

Public : Tout salarié amené à effectuer des manutentions manuelles, du travail sur écran ou à adopter des postures contraignantes (opérateurs, logistique, administratif, soin, commerce, cuisine, etc.).

Prérequis : Aucun prérequis.

Moyens pédagogiques :

- Visioconférence sur Zoom (ou présentiel sur site).
- Livret de formation (fiches-mémo, check-list poste écran, affiche « bons gestes »).
- Démonstrations en direct, vidéos courtes, exercices pratiques avec objets du quotidien.

Méthodes et démarches :

- Méthodes expositive, démonstrative et active ; démarches inductive (à partir des situations) et déductive (apports outillés).
- Alternance d'apports courts, mises en pratique, analyses de situations et co-construction de solutions.

Modalités :

- Distanciel via Zoom (ou présentiel).
- Analyse des besoins et questionnaire de positionnement en amont.
- Régulation pédagogique continue selon les retours des participants.
- Évaluation à chaud en fin de formation et évaluation à froid (J+90).

Gestes et postures - Prévention des risques liés aux TMS

V.1 11/09/2025

Moyens d'encadrement de la formation :

Animation interactive axée sur la pratique : expérimentations, feedbacks individualisés, remise de supports et d'outils opérationnels.

Lieu de formation ;

En distanciel via Zoom ou en présentiel sur site.

Modalités et délais d'accès : Inscription par mail ou par téléphone au 07.84.11.75.81 ou formations@justcoaching.fr. L'accès à la formation demande un délai de 10 jours minimum.

Financement : Cette formation est éligible aux financements des OPCO.

Accessibilité : Pour toute demande d'aménagement et/ou de compensation, merci de contacter notre référent handicap Lauric MICHELAND par mail : lauric.m@justcoaching.fr

Contact : Lauric MICHELAND - Responsable formation - 07.84.11.75.81 - lauric.m@justcoaching.fr

Gestes et postures - Prévention des risques liés aux TMS

V.1 11/09/2025

09h00 - 12h30 : Comprendre, évaluer et pratiquer les fondamentaux

Compétences visées

- Situer les enjeux TMS et adopter des postures de référence.
- Réaliser les gestes fondamentaux en sécurité (levage, portage, poussée/traction) et aménager son poste écran.

Contenus (séquencés)

- 09h00–09h10 — Accueil, émargement, cadre sécurité & matériel.
- 09h10–09h25 — Attentes & positionnement flash (quiz).
- 09h25–09h45 — Anatomie/biomécanique utile : courbures du rachis, ceintures, charnières ; principes de dos gainé et d'alignement.
- 09h45–10h15 — Enjeux & facteurs de risque TMS : manutention, postures statiques, gestes répétitifs, travail sur écran ; signaux d'alerte & micro-pauses.
- 10h15–10h25 — Pause.
- 10h25–10h55 — Poste à écran : réglages essentiels (hauteur écran/chaise, distance, clavier/souris), alternance assis-debout, routine 20-20-2.
- 10h55–11h25 — Techniques de levage & portage (8 étapes) : approche de charge, prise, verticalisation, tenue rapprochée, utilisation des jambes & hanches, rotation en pas chassés.
- 11h25–12h10 — Poussée/traction & déplacements : chariot/diable, franchissement d'obstacles, travail en binôme ; exercices pratiques avec objets du quotidien.
- 12h10–12h25 — Étirements/échauffements : routine express haut/bas du corps ; prévention des raideurs.
- 12h25–12h30 — Synthèse & régulation pédagogique.

Modalités pédagogiques

- Démonstrations, exercices guidés, analyses de posture via webcam (distanciel) ; livret & check-list « poste écran » remis.

Modalités d'évaluation

- Formative : observation des gestes, questions flash, auto-évaluation avant/après l'atelier.

Gestes et postures - Prévention des risques liés aux TMS

V.1 11/09/2025

13h30 - 17h00 : Adapter ses gestes aux situations et bâtir son plan d'actions

Compétences visées

- Adapter les gestes/postures à son environnement de travail (terrain & bureau).
- Construire un plan d'actions simple et mesurable pour pérenniser les bonnes pratiques.

Contenus (séquencés)

- 13h30–13h40 — Réactivation & échauffement dynamique.
- 13h40–14h10 — Analyse de situations : manutention au sol/hauteur, plans inclinés, encombrement, contraintes de temps ; choix pousser vs porter.
- 14h10–14h40 — Ateliers en binômes : lever/poser au sol, à mi-hauteur, en hauteur ; déplacer une charge volumineuse ; travail à deux en coordination.
- 14h40–14h50 — Pause.
- 14h50–15h20 — Aménagements « low-cost » : réglages de siège/écran, accessoires (repose-pieds, rehausse, tapis antifatigue), rangement/flux (5S), alternance des tâches.
- 15h20–15h50 — Cas métiers (au choix du groupe) : logistique, accueil/caisse, cuisine/restauration, soin, bureau nomade ; adaptations spécifiques & EPI.
- 15h50–16h20 — Audit express de poste (distanciel/présentiel) : chacun ajuste son poste avec la check-list ; feedbacks croisés.
- 16h20–16h40 — Plan d'actions individuel : check-list « 10 réflexes », jalons à J+7 / J+30, indicateurs de suivi.
- 16h40–16h50 — Quiz sommatif & engagement « premier pas ».
- 16h50–17h00 — Évaluation à chaud & clôture (attestation, suites & évaluation à froid J+90).

Modalités pédagogiques

- Co-construction, démonstrations, ateliers pratiques, retours personnalisés ; remise d'outils transférables (check-list, affiche « bons gestes »).

Modalités d'évaluation

- Formative : exercices et mises en situation tout au long de l'après-midi.
- Sommative : quiz final + bilan à chaud ; évaluation à froid (J+90).