

# **Gestes et postures - Manutention - Prévention des risques liés aux TMS**

**V.Z 04/12/2025**

**Durée :**

7h00

**Tarif :**

- Inter : 500€ HT / personne
- Intra : Sur devis

**Objectifs :**

- Identifier les risques liés aux manutentions manuelles.
- Connaître les bases d'anatomie et de biomécanique utiles.
- Appliquer les techniques de levage, portage, déplacement, poussée/traction.
- Aménager son poste et organiser son activité pour prévenir les TMS.
- Élaborer un plan d'actions et des routines de prévention.

**Public :**

Tout salarié amené à effectuer des manutentions manuelles.

**Prérequis :**

Aucun

**Moyens pédagogiques :**

- Livret de formation.
- Démonstrations, exercices pratiques avec objets du quotidien.

**Méthodes et démarches :**

- Méthodes expositive, démonstrative, active ; démarches inductive et déductive.
- Alternance apports / mise en pratique / analyse de situations / co-construction.

**Modalités :**

- Présentiel sur site
- Analyse des besoins et questionnaire de positionnement en amont.
- Régulation pédagogique continue selon les retours des participants.
- Évaluation à chaud en fin de formation.

**Moyens d'encadrement de la formation :**

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

# **Gestes et postures - Manutention - Prévention des risques liés aux TMS**

**V.Z 04/12/2025**

## **Lieu de formation :**

Présentiel sur site du client

## **Modalités et délais d'accès :**

Inscription par mail ou par téléphone au 07.45.89.75.51 ou [formations@justcoaching.fr](mailto: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](mailto:lauric.m@justcoaching.fr)

## **Contact :**

Lauric MICHELAND - Directeur de l'organisme de formation - 07.84.11.75.81 - [lauric.m@justcoaching.fr](mailto:lauric.m@justcoaching.fr)

# Gestes et postures - Manutention - Prévention des risques liés aux TMS

V.Z 04/12/2025

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

## Compétences visées

- Situer les enjeux TMS en manutention et adopter les postures de référence.
- Réaliser les gestes fondamentaux : levage, portage, déplacements.
- Prévenir les TMS pendant les périodes statiques ou assises du métier.

## Programme de la formation

- 09h00 / 09h10 - Accueil et émargement.
- 09h10 / 09h25 - Attentes & positionnement flash.
- 09h25 / 09h45 - Anatomie / biomécanique utile.
- 09h45 / 10h15 - Enjeux & facteurs de risque TMS : manutention et pratiques sédentaires.
- 10h15 / 10h25 - Pause.
- 10h25 / 12h00 - Techniques de levage & portage.
- 12h00 / 12h25 - Étirements/échauffements : routine express haut/bas du corps
- 12h25 / 12h30 - Synthèse & régulation pédagogique.

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

## Compétences visées

- Adapter les gestes/postures à son environnement réel.
- Construire un plan d'actions simple et mesurable.

## Programme de la formation

- 13h30 / 13h40 - Réactivation & échauffement dynamique.
- 13h40 / 14h10 - Analyse de situations.
- 14h10 / 14h40 - Atelier en binômes : quelles améliorations pour mon poste ?
- 14h40 / 14h50 - Pause.
- 14h50 / 15h20 - Aménagements de poste.
- 15h20 / 15h50 - Cas métiers.
- 15h50 / 16h20 - Audit express de poste.
- 16h20 / 16h40 - Plan d'actions individuel.
- 16h40 / 16h50 - Quiz & engagement « premier pas ».
- 16h50 / 17h00 - Évaluation à chaud & clôture.