

Gestes et postures - Sédentaire - Prévention des risques liés aux TMS

V.2 04/12/2025

Durée :

7h00

Tarif :

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

Objectifs :

- Identifier les risques liés aux postures statiques et au travail sur écran.
- Connaître les bases d'anatomie et de biomécanique utiles.
- Régler son poste de travail : écran, siège, clavier/souris, accessoires.
- Appliquer les bonnes pratiques de prévention : micro-pauses, alternance assis-debout, routines d'étirements.
- Élaborer un plan d'actions individuel pour réduire les TMS.

Public :

Tout salarié amené à travailler sur écran ou en posture assise prolongée.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

- Livret de formation.
- Démonstrations et exercices pratiques.

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 - Sédentaire - Prévention des risques liés aux TMS

V.2 04/12/2025

Lieu de formation :

Sur site client.

Modalités et délais d'accès :

Inscription par mail ou par téléphone au 07.45.89.75.51 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 - Directeur de l'organisme de formation - 07.84.11.75.81 -
lauric.m@justcoaching.fr

Gestes et postures - Sédentaire - Prévention des risques liés aux TMS

V.2 04/12/2025

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

Compétences visées

- Situer les enjeux TMS et adopter des postures de référence en contexte sédentaire.
- Régler son poste de travail et intégrer les routines de prévention.
- Réaliser en sécurité les gestes de manutention ponctuels liés au poste tertiaire.

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 : 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.