



GESTES ET POSTURES – PRÉVENTION DES TMS. (SENSIBILISATION NON CERTIFIANTE).

Durée

7.00 heures (1.00 jour)

Profils des apprenants

- Salariés, encadrants, métiers exposés aux manutentions / manipulations.

Prérequis

- Compréhension des consignes en français.
- Aptitude physique compatible signalée par l'employeur le cas échéant.



Accessibilité et délais d'accès

AXIO PROTECH traite vos données selon le RGPD pour fournir ses services, répondre à vos demandes et améliorer votre expérience utilisateur. Vous disposez d'un droit d'accès, modification et suppression via protectiondesdonnees@axio-formation.com.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, taux de réussite à l'évaluation finale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux manutentions manuelles.
- Comprendre les principes de prévention des TMS.
- Appliquer les gestes et techniques de manutention adaptés à son poste.
- Aménager son poste de travail pour limiter les contraintes physiques.
- Devenir acteur de sa propre santé et de celle de ses collègues.

CONTENU DE LA FORMATION.



1. Comprendre les TMS et leurs causes

- Définition et statistiques des troubles musculo-squelettiques
- Les facteurs de risque : gestes répétitifs, postures contraignantes, efforts excessifs
- Conséquences sur la santé et la performance au travail

2. Les bases de la prévention

- Les principes d'économie d'effort
- Les notions d'ergonomie et d'aménagement du poste
- La responsabilité partagée employeur/salarié

3. Les bons gestes et postures

- Techniques de levage et de port de charges
- Postures adaptées selon les tâches (assis, debout, en déplacement)
- Exercices d'échauffement et d'étirement pour prévenir la fatigue

4. Mise en pratique sur poste de travail

- Analyse des situations réelles et corrections personnalisées
- Mise en situation : adaptation des gestes selon les contraintes physiques
- Révision des bonnes pratiques et engagement individuel

5. Evaluation et synthèse

- Quizz de validation des acquis
- Mise en situation pratique
- Évaluation de la posture et du comportement préventif

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE.

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers.

Axio Formation repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel. Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud :

maud.hoffmann@axio-formation.com
(également référente handicap)

Pour tout besoin d'ordre administratif ou logistique, notre référente est Emilie :
emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com.



Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation ou en entreprise Espace dégagé et balisé, ventilation suffisante ; accès à l'eau ; trousse de secours. Documents supports de formation projetés Etudes de cas concrets Quizz et activités collectives en salle Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation Fiche mémo gestes/postures, grille d'auto-observation, plan d'actions individuel, attestation d'assiduité, certificat de réalisation.
- **En distanciel** : Classes virtuelles via l'interface Digiforma Support de formation partagé Activités d'entraînement en synchrone

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Présence tracée par émargement demi-journée (ou plages horaires). Pour tout distanciel, l'assiduité est établie par traces LMS (connexions, temps passé, activités réalisées) — seuil : 90% mini, sauf cas force majeure tracé.
- Autoévaluation de niveau en début de formation et fin de formation
- Evaluations formatives (quiz, exercices guidés, mises en situation sur cas métier)
- Evaluation finale de fin de formation • Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid

Processus :

Recueil de besoin, validation prérequis, devis/convention, convocation. Pour toute inscription contacter notre service commercial sur ingenierie@axio-formation.com. Délai d'accès: 3 semaines. Personnalisation via DUERP/consignes site.