



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.



Processus :

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

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.

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