



FORMATEUR GESTES ET POSTURES

Devenir formateur en prévention des risques liés à l'activité physique · 5 jours (35 heures)

PUBLIC CONCERNÉ

Personnels destinés à devenir formateur Gestes et Postures

Animateurs prévention, fonctions RH / QHSE, salariés en reconversion

PRÉREQUIS

Connaissance du contexte réglementaire de la prévention du risque (autoformation « Bases en prévention » de l'INRS)

DURÉE

5 jours — 35 heures
(9h00-12h30 / 13h30-17h00)

EFFECTIF

4 à 10 participants

MODALITÉS

Présentiel — inter-entreprises ou intra-entreprise (vos locaux)

TARIFS (HT)

Inter : 1 490 € / participant
Intra (groupe) : devis sur demande
Fourniture Memoforma (support formateur) — optionnel

DÉLAIS D'ACCÈS

Inter : selon calendrier des sessions
Intra : dates à convenir, sous 2 à 4 semaines

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Être capable de comprendre les enjeux de la prévention des TMS
- ▶ Être capable de connaître l'appareil locomoteur et ses limites
- ▶ Être capable de repérer les facteurs favorisants et d'analyser les causes pour comprendre l'origine multifactorielle des TMS
- ▶ Être capable de devenir force de propositions pour l'amélioration du poste de travail en lien avec les causes identifiées
- ▶ Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ▶ Être capable d'animer les formations Gestes et Postures théoriques et pratiques
- ▶ Être capable d'évaluer les capacités des apprenants

PROGRAMME

- 1. Les enjeux de la prévention des TMS** (Jour 1)
 - Les conséquences d'une atteinte physique pour le salarié et l'entreprise
 - Définition de l'accident du travail et de la maladie professionnelle, statistiques des TMS
 - Identifier les composantes du travail — différence travail prescrit / travail réel
- 2. L'appareil locomoteur et ses limites** (Jour 1)
 - Les os et la colonne vertébrale, les articulations, le système nerveux central et périphérique
 - Les atteintes possibles : lésions ligamentaires, musculaires, tendineuses, canal carpien, arthrose, bursite
- 3. Les facteurs favorisants, causes des TMS** (Jour 2)
 - Les facteurs individuels, biomécaniques, psychosociaux, environnementaux — le stress et les TMS
 - Les amplitudes articulaires
 - Analyse du poste de travail : ITAMAMI, les 5 M, QQQQCP 🧠
- 4. Propositions d'améliorations** (Jour 2)
 - Les principes généraux de la prévention et les acteurs de la prévention
 - L'aménagement du poste de travail, le travail sur écran, les aides à la manutention
- 5. Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort** (Jour 3)
 - Présentation et mise en œuvre — ateliers pratiques de manutention
- 6. La pédagogie des adultes** (Jour 4)
 - Les méthodes pédagogiques — la ludopédagogie 🧠
 - Mise en place de séquences et d'un déroulé pédagogique
- 7. Animer et évaluer** (Jour 5)
 - Mises en situation : animation de séquences par chaque stagiaire 🧠
 - Évaluation des apprenants et bilan



FORMATEUR GESTES ET POSTURES

Devenir formateur en prévention des risques liés à l'activité physique - 5 jours (35 heures)

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Contactez notre référent handicap pour adapter votre parcours.

FORMATEUR

LAPLAIGE Vincent-Pascal

MODALITÉS D'ACCÈS

Inscription via formulaire

Inter-entreprises : signature d'une convention de formation jusqu'à 3 jours avant

Intra-entreprises : fourniture du fichier apprenants et signature d'une convention de formation au moins 1 mois avant

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Taux de satisfaction apprenants à chaud

Taux de réussite global à l'évaluation finale des acquis

Taux de satisfaction formateur à chaud

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues (vidéos INRS)
- ▶ Mise en œuvre des moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités
- ▶ Ludopédagogie : jeux et mises en situation pour ancrer les apprentissages 🎮
- ▶ Exercices pratiques effectués par chaque stagiaire
- ▶ Fourniture d'un support de cours formateur prêt à l'emploi (Memoforma) — optionnel
- ▶ Matériels pédagogiques : mallette anatomique, gilet TMS, charges et accessoires de manutention

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- ▶ Recueil des attentes en début de formation (tour de table)
- ▶ Contrôle théorique sous forme de questionnaire, suivi d'un contrôle de mise en pratique
- ▶ Évaluation certificative : animation d'une séquence pédagogique devant le groupe
- ▶ Questionnaire de satisfaction apprenant en fin de formation et bilan du formateur
- ▶ Feuille d'émargement par demi-journée — remise d'une attestation de fin de formation

CONTACT

Vincent-Pascal LAPLAIGE

07 68 93 41 80

vp.laplaige@np-formations.fr



REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie suivante :
ACTIONS DE FORMATION