



GESTES ET POSTURES

Prévention des TMS liés aux manutentions et aux postures de travail · 1 jour (7 heures)

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié exposé à des manutentions manuelles et/ou à des postures contraignantes

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour — 7 heures
(9h00-12h30 / 13h30-17h00)

EFFECTIF

4 à 10 participants

MODALITÉS

Présentiel — inter et/ou intra (vos locaux)

TARIFS (HT)

Intra (groupe) : sur devis
Inter : nous consulter

DÉLAIS D'ACCÈS

Inter : selon calendrier
Intra : sous 2 à 4 semaines

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 : convention signée au moins 1 mois avant
Intra-entreprises : fichier apprenants + convention 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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Être capable de comprendre les enjeux de la prévention des TMS
- ▶ Être capable de connaître le fonctionnement et les limites de son corps
- ▶ Être capable d'identifier les situations à risque à son poste de travail
- ▶ Être capable d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ▶ Être capable d'être acteur de la prévention et de proposer des améliorations

PROGRAMME

1. Les enjeux de la prévention

- TMS et lombalgies : 1re cause de maladies professionnelles
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise ; AT / MP

2. Anatomie et limites du corps

- Colonne vertébrale, articulations, muscles
- Atteintes possibles : lombalgie, TMS

3. Facteurs de risque et analyse du poste

- Facteurs individuels, biomécaniques, environnementaux, organisationnels
- Repérer les situations à risque à son poste

4. Sécurité physique et économie d'effort

- Les principes de base de la manutention manuelle (Code du travail R.4541-8...)
- Application aux tâches courantes ; aides à la manutention

5. Ateliers pratiques et améliorations

- Exercices pratiques et échauffement
- Propositions d'amélioration et d'aménagement du poste

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Méthode interactive (vidéos INRS, retours d'expérience)
- ▶ Ateliers pratiques sur situations réelles ou simulées
- ▶ Ludopédagogie : jeu sur l'identification des postures à risque 🎲
- ▶ Matériels : charges, aides à la manutention, mallette anatomique

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- ▶ Contrôle théorique (questionnaire) et contrôle de mise en pratique
- ▶ Questionnaire de satisfaction et bilan du formateur
- ▶ Feuilles d'émargement et attestation de formation

CONTACT

Vincent-Pascal LAPLAIGE

07 68 93 41 80

vp.laplaige@np-formations.fr



REPUBLIQUE FRANÇAISE

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