



FORMA2S  
36 Rue des Tilleuls  
59650 Villeneuve d'Ascq  
[www.forma2s.fr](http://www.forma2s.fr)  
Tél :0673426574

Date de création : 03/01/23

Doc N° : GP-PF-01

## PROGRAMME FORMATION

### Formation gestes et postures

#### OBLIGATIONS REGLEMENTAIRES

Code du travail

« Les chefs d'établissement doivent mettre en œuvre les moyens nécessaires pour que tout risques soit évalué et traité en moyens de prévention et de protection dans l'intérêt de la sécurité de chacun et éviter ainsi les accidents du travail et l'apparition des maladies professionnelles.

#### OBJECTIF

Comprendre le fonctionnement des TMS et faire le point sur son exposition aux TMS  
Apprendre à utiliser ses pauses pour reposer son corps  
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles en participant à l'amélioration des conditions de travail

#### MISSION

Assurer sa propre sécurité vis à vis des gestes et postures contraignantes.

#### PUBLIC CONCERNE

Tous les employés de toutes catégories d'entreprises conformément au code du travail

#### PRÉ REQUIS

Aucun

#### DÉLAI D'ACCÈS

1 semaine

#### DURÉE

3h30 ou 7h00 sur 1 jour ou 0.5 Jour  
Horaires 09h00-12h30 ou 13h30-16h00  
Ou en journée 7h : 9h-17h  
Temps déterminé en fonction du souhait client et conseils de l'OF, en fonction des tâches et la possibilité de pratiquer les gestes sur le terrain

#### ACCESSIBILITÉ

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

#### NOMBRE DE STAGIAIRES

10 personnes maximum

#### MODALITES D'EVALUATION

Évaluation théorique et pratique

#### METHODE DE VALIDATION

Attestation de formation délivrée par le centre de formation – remise d'un support.

#### TARIFS

Nous contacter

#### LIEU DE FORMATION

intra-entreprise exclusivement

Forma2s – SIRET : 88496772000019

36 Rue des Tilleuls 59650 Villeneuve d'Ascq +33 (0)6 73 42 65 74

[contact@forma2s.fr](mailto:contact@forma2s.fr) – [www.forma2s.fr](http://www.forma2s.fr)



FORMA2S  
36 Rue des Tilleuls  
59650 Villeneuve d'Ascq  
[www.forma2s.fr](http://www.forma2s.fr)  
Tél :0673426574

Date de création : 03/01/23

Doc N° : GP-PF-01

## **PROGRAMME FORMATION**

### **Formation gestes et postures**

#### **PROGRAMME / CONTENU**

Introduction à la prévention des troubles musculosquelettiques  
Qu'est-ce qu'un TMS ?  
Quels sont les différents types de TMS ?  
Retour sur les principes de prévention des risques et l'évaluation des risques professionnels  
Identifier et connaître les facteurs de risques d'apparition d'un TMS  
Mise au point sur les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie du corps humain  
Comprendre le fonctionnement du squelette, ses capacités et ses limites  
Découvrir les articulations et le fonctionnement des muscles  
Faire le lien avec les réactions du système nerveux  
Déterminer comment se manifeste un TMS (trouble musculosquelettique) sur le corps humain  
Connaître les phénomènes d'apparition des TMS sur son corps  
Savoir localiser une douleur et identifier son origine  
Focus sur la lombalgie : les causes de la douleur lombaire  
Plan d'accompagnement sur les TMS au travail : Devenir acteur de sa santé en limitant les risques de TMS  
Maîtriser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort  
Faire le point sur son activité réelle de travail pour agir sur son activité physique, cognitive et psychosociale  
Faire le point sur son exposition et sa réceptivité aux TMS  
Évaluer tous les aspects de son poste de travail

#### **METHODES PEDAGOGIQUES**

Alternance de partie théorique et pratique  
Participatives et actives

Livret de cours  
Vidéos

#### **MOYENS PEDAGOGIQUES**

#### **INTERVENANTS**

Formateur expérimenté en prévention des risques professionnel -IPRP