

Gestes & postures — Prévenir les TMS

Gestes, postures et ergonomie — document du 24/09/2026

3,5 h / 1 jour

1 à 10 stagiaires

Présentiel

Sans niveau de qualification

Recyclage tous les 24 mois

Présentation

Tous salariés (priorité manutention manuelle / postures prolongées). Amplitude 9 h 00 → 12 h 30.

Objectifs

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à la mise en œuvre de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, par des améliorations techniques et organisationnelles, pour la maîtrise des risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

Public concerné

Tous les salariés volontaires peuvent bénéficier de cette formation, avec une priorité pour les personnels exposés à des manutentions manuelles ou à des postures prolongées, notamment dans les secteurs industriels, logistiques, sanitaires, ou administratifs.

Prérequis

Aucun prérequis

Déroulé pédagogique

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
SESSION UNIQUE — Sensibilisation & mécanique du corps, puis pratique, ergonomie et validation			
8 h 30	Accueil & positionnement d'entrée	Tour de table (postes, douleurs) et test de positionnement CCM (5 questions)	Interrogative
9 h 00	OO1 – Le mécanisme des TMS	Identifier les TMS, l'anatomie de la colonne et les facteurs déclenchants (force, répétitivité, postures)	Expo. brève + interro.
9 h 40	OO2 – Les règles d'or de l'économie d'effort	Appliquer les principes de manutention et les bases de l'ergonomie de bureau	Démonstrative + active
10 h 00	OO3 – Ateliers pratiques « Gestes Métiers »	Réaliser en sécurité les gestes de son activité ; routine d'échauffement et d'étirements	Mise en situation
11 h 15	Évaluation finale & clôture	Observation des gestes + QCM de sortie, correction et remise des attestations	Mise en situation
12 h 00	— Fin de la formation —		

Maintien des connaissances

Avant la fin de la période de validité de **24 mois**, l'apprenant est invité à suivre une session de **Gestes & postures — Prévenir les TMS**.

Méthodes et moyens mobilisés

Une pédagogie active centrée sur l'humain :

Positionnement initial : La session débute par un questionnaire de 5 questions permettant d'identifier vos habitudes de travail, vos éventuelles zones de douleur et d'adapter les exercices aux postes de travail réels.

Contrôle continu : Le formateur assure un suivi constant de la compréhension par un questionnement interactif (méthode interrogative). Ce dispositif permet de corriger les postures en temps réel lors des exercices et de s'assurer de la bonne application des principes de sécurité physique.

Apports théoriques et pratiques : La formation alterne entre l'étude de l'anatomie fonctionnelle (colonne vertébrale, articulations) et des ateliers pratiques de manutention de charges (méthode de levage, principes d'équilibre) et d'aménagement de poste.

Méthodes d'évaluation

Partie théorique : Réussite à un test QCM de 10 questions portant sur l'anatomie, les facteurs de risques et les principes de prévention.

Partie pratique : Évaluation sommative lors d'une mise en situation réelle (ex : ramasser une charge au sol, déplacer un objet encombrant ou aménager son poste informatique).

QCM de positionnement à l'entrée en formation (5 questions) et QCM d'évaluation des acquis en fin de formation (10 questions). Réussite à partir de 70 % de bonnes réponses.

Validation des acquis

Délivrance : Attestation de fin de formation.

Intervenant

Formateur professionnel en prévention des risques, spécialisé en ergonomie et en gestes et postures.

Références réglementaires

Article R4541-8 — l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : d'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte

Modalités et délai d'accès

Formation intra-entreprise sur demande, après analyse des besoins et signature de la convention. Délai d'accès : sous 15 jours à réception de la convention signée, selon les disponibilités du planning. En inter-entreprises : inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant la session, dans la limite des places disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation est étudiée en amont, lors de l'analyse des besoins, afin d'adapter les modalités pédagogiques, le rythme, les supports ou les épreuves pratiques. Contactez notre référent handicap : Stéphane Sabatier — info@starter-formation.com — 09 80 49 37 71.

Note de la formation

★★★★★ **4,7/5** 95 % de satisfaction globale **100 % de réussite** aux évaluations

Atteinte des objectifs 93,5 %

Qualité du contenu 94,8 %

Pédagogie 95 %

Qualité de l'intervenant 96,5 %

Moyenne des sessions évaluées de janvier 2025 à juillet 2026 · Source : évaluations de satisfaction des stagiaires (export du logiciel de gestion) · Mis à jour le 19/07/2026