

# GESTES & POSTURES TRAVAIL DEBOUT

V.2024.01  
MAJ : 01/04/2024

## Objectifs de la formation

A la fin de cette formation, l'apprenant sera en mesure de :

- Réduire les incidents et pathologies liées à l'activité professionnelle ;
- Contribuer à l'optimisation de l'environnement de travail et de l'ergonomie du poste de conduite ;
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et promouvoir la prise de conscience de ces risques parmi les collaborateurs.

## Programme de la formation

Ce programme de formation est conçu pour une durée de 4 heures, couvrant les aspects essentiels de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

- Introduction aux TMS ;
- Bases d'anatomie et de biomécanique ;
- Analyse ergonomique des postes de travail ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;
- Formation pratique : gestes professionnels adaptés ;
- Étirements au travail : une clés pour la prévention des TMS.

Pour la formation étendue de 7 heures, les points additionnels suivants sont inclus :

- Promotion d'une hygiène de vie : pour la prévention des TMS ;
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail.

## Déroulement

### Public

- Personnes travaillant debout, de manière prolongée

### Pré-requis

- Sans

### Durée

- 3 heures ou 7 heures

### Participants

- Entre 2 et 12 participant.e.s

### Modalité

- Présentiel
- Intra-entreprise

### Tarif

- Intra-entreprise : sur devis

### Méthode pédagogique

- Méthode active, interrogative
- Mise en situation

### Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation par les apprenants
- Mise en situation

### Intervenants

- Formateur PRAP
- Formateur Gestes & Postures
- Ergonome
- Ostéopathe

### Sanction de la formation

- Attestation de formation

### Maintien des compétences

- Conseillé tous les 24 mois

### Ressources pour apprenants

- Sont remis aux apprenant.e.s :
  - Un livret
  - Et/ou des ressources numériques

