

# FORMATION PREVENTION DES TMS

## Gestes et postures

### Lutte contre la sédentarité en milieu professionnel

#### 1 jour - Présentiel

*Module destiné à tout personnel ayant pour objectif d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions, en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels.*

**Référence** : TMS-GPLSMP-1J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : nous consulter

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout salarié et/ou particulier
- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Etre capable d'identifier les comportements sédentaires au travail
- Mettre en œuvre des stratégies concrètes au travail
- Prendre conscience des effets délétères de la sédentarité sur la santé



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

**Agence de LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - [contact@prevat.fr](mailto:contact@prevat.fr) - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET : 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

## Contenu de la formation

- DEFINITION DES CONCEPTS :
  - Santé
  - Activité physique
  - Inactivité physique
  - Sédentarité (actif – inactif)
- LES REPERCUSSIONS DE LA SEDENTARITE EN ENTREPRISE SUR LA SANTE :
  - Plan physique, psychologique et social
  - Epidémiologie sédentarité au travail
  - Mortalité / morbidité
  - Burn out
  - Absentéisme
  - Qualité de vie et bien-être au travail
- COMMENT LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE :
  - Favoriser les déplacements actifs
  - Aménager le poste de travail
  - Proposer des solutions adaptées
- EXEMPLES CONCRETS :
  - Aménagement poste de travail
  - Exercices étirements, renforcement musculaire, positionnement

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant(e) spécialisé(e) Gestes & Postures et/ou PRAP

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- LOGISTIQUE : Venir avec ses EPI si besoin et son nécessaire de prise de note
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- EN INTRA : mise à disposition de tous les éléments nécessaires à l'activité / poste de travail (mises en situation)
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1