



## FORMATION GESTES ET POSTURES & PREVENTION DES TMS

### Public concerné

Tous les salariés

### Nombre de stagiaires

10 max

### Durée

7 heures / 1 jour

### Prérequis

Aucun

### Encadrement

Educateur sportif  
Formateur PRAP certifié et à jour de son MAC

### Taux de réussite

100%

### Modalités d'accès à la formation

Aucune

### Délais d'accès à la formation

4 semaines minimum

### Equivalence / Passerelle / Allègement

Non / Non / Non

### Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

Contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation.

### Lieu de formation :

Au sein de votre entreprise

### Tarifs (net de taxes)

Intra entreprise  
Nous consulter

### Objectifs de formation

Le stagiaire sera capable de :

- Repérer des risques pouvant entraîner des douleurs physiques afin de participer à leur prévention ;
- Connaître des principes de sécurité physique et d'économie d'effort permettant de limiter l'impact des postures contraignantes sur le corps humain.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active, Echanges interactifs, Mises en situations pédagogiques, apports de connaissances théoriques, études de cas pratiques, utilisation de supports multimédias.

Port d'un gilet pédagogique indiquant les postures inadaptées.

Accès à un espace privé pour retrouver les documents de la formation.

### Evaluation et certificats

Evaluation écrite (QCM) réalisée en fin de stage  
Certificat de réalisation (Conforme à l'Arrêté 2018 du Ministère du Travail).

### Maintien et actualisation des compétences

Tous les 5 ans.

### Aspect réglementaire :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Article R4541-8 du code du Travail

### Contenus

#### **Théorie**

- Comprendre l'intérêt de la prévention (enjeux, accident du travail et maladie professionnelle)
- Aspect réglementaire
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Les facteurs de risques pouvant agir sur une situation de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

#### **Pratique**

- Exercices pratiques - Manipulation de charges « inertes » et de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Postures de travail adaptées
- Apprendre les principes d'un échauffement et le mettre en place