

Programme : Amélioration des gestes et postures sur poste de travail

Version 1 du 8/12/2025 au 8/12/2028



Public visé :

Tout professionnels

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique(s)

Savoirs :

- Les TMS associés aux métiers de votre environnement
- Les questions à se poser qui permettent d'éviter les situations à risques
- Les réflexes et les bonnes pratiques

Savoir-faire :

- Comprendre l'influence des différentes postures sur l'organisme
- À développer toutes les formes de postures vertueuses
- Identifier les principaux TMS liés à son environnement

Durant la formation, le stagiaire apprendra :

- À se questionner pour déceler les bonnes pratiques
- Comprendre comment réaliser une manutention manuelle pour préserver son dos
- Savoir adapter sa posture et ses mouvements aux gestes professionnels pour préserver sa santé

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Adopter une posture adaptée en se corrigeant seul
- Utiliser des techniques adaptées et confortables

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : à définir
- Horaires : 3h30 de formation par demi-journée
- Durée : 2 demi-journées - 7h de formation
- Organisation : en présentiel en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

A définir

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

Intra entreprise : 1400€ Net de taxe la journée de formation avec les salariés sur les postes de travail

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Amélioration des gestes et postures sur poste de travail					
Durée de la formation :	2 demi-journées : 3h30 de formation par demi-journée Soit 7h de formation au total					
Présentation globale de la formation :	Cette formation au poste de travail s'adresse aux professionnels exposés à des risques liés aux TMS de par la manutention et des mouvements répétitifs avec ou sans charge. Elle permet d'améliorer les gestes et postures directement en situation de travail. Elle permet de réaliser de la prévention pour améliorer la santé, la sécurité et le confort de travail.					
Objectifs et compétences visées :	Identifier les principaux TMS liés au poste de travail					
	Comprendre les facteurs de risque (postures, charges, répétitivité, organisation)					
	Mettre en œuvre des techniques de manutention et de transfert sécuritaires					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 7h	Accueil des participants Présentation du formateur, tour de table, recueil des attentes Introduction : Les troubles musculo squelettiques dans votre milieu professionnel (30min) Module 1 : Observation et analyse des potentiels risques (1h30) <ul style="list-style-type: none"> • Analyse visuelle • Analyse des fiches de poste • Quelles sont les zones les plus touchées • Identification des causes principales 	7h	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques	Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, pdf	Salle de formation	Analyser les gestes au poste de travail, corriger et prévenir les risques. Ancrer les bonnes pratiques.

<p>Module 2 : Corrections sur poste de travail (3h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des bonnes postures VS les postures à risques • Analyse des postes simplifiée • Atelier pour identification des risques via des scénarios réels rencontrés <p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiches mémos « gestes du quotidien » • Correction des postures <p>Module 3 : Techniques de prévention des TMS (1h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de port de charge pour protéger son dos • Points de vigilance autour des articulations • La mise en route de son outil de travail : son corps • Programme d'échauffement efficace au travail • Le renforcement et les étirements comme palliatif • Conseils d'hygiène de vie <p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de positionnement • Mises en situation scénarisées • Routine d'amélioration <p>Atelier de synthèse & débrief collectif (20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retours d'expérience • Reprise des notions principales 					
--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">● Tour de table « mon geste à améliorer demain » <p>Clôture de la formation (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none">● Bilan oral collectif● Évaluation à chaud● Remise des attestations de fin de formation					
--	---	--	--	--	--	--

Moyen d'encadrement (Formateur) :

BUDAU Ana Maria est kinésithérapeute libérale depuis 11 ans, consultante et formatrice spécialisée en santé au travail, ergonomie et prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS). Formée à Paris et membre du Réseau Philippe AUER — un réseau de professionnels de santé dédié à la prévention en entreprise — elle accompagne les soignants, les salariés et les organisations dans l'amélioration durable de leurs conditions de travail.

Elle intervient régulièrement sur les thématiques suivantes :

- Prévention des TMS
- Gestes et postures en milieu professionnel
- Ergonomie des postes de travail (bureaux, soins, logistique, petite enfance...)
- Santé, sécurité, QVCT et bien-être au travail
- Préservation de la santé physique des enfants (postures, port de charges, ergonomie scolaire)

Son approche pédagogique repose sur des méthodes actives, l'expérimentation et la mise en situation, permettant aux professionnels de s'approprier facilement les outils et d'ancrer durablement les bonnes pratiques dans leur quotidien.

Avec pour objectifs :

- Améliorer le confort et la santé des salariés,
- Réduire les douleurs et les arrêts de travail,
- Développer le bien-être physique et mental,
- Valoriser une culture de prévention dans les entreprises,
- Sensibiliser, éduquer et accompagner à travers la gestuelle professionnelle, l'éducation posturale et la rééducation fonctionnelle.

Elle œuvre chaque jour pour que chaque employé puisse travailler mieux, sans douleur, et dans un environnement plus sain et plus humain.

Le formateur est disponible à l'adresse suivante : mya.kineto@yahoo.com

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, support pdf

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec le formateur
- Répartition pédagogique : 50% de théorie et 50% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émarginement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de QCM pour voir l'évolution des acquis des apprenants

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique (dans les 2 mois après la formation)

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire