

Objectifs

Cette formation vise à développer les connaissances et réflexes nécessaires pour prévenir les troubles musculosquelettiques. Les participants apprendront à adopter des gestes et postures adaptés au poste de travail, à identifier les risques liés aux mouvements répétitifs et à mettre en œuvre des pratiques ergonomiques afin de préserver leur santé.

Contenu de la formation

- **Module 1 : Définir la réglementation**
 - Comprendre les obligations légales en matière de prévention des risques physiques.
 - Connaître les normes liées aux gestes et postures.
- **Module 2 : Identifier les causes des TMS**
 - Repérer les risques liés aux gestes répétitifs et postures contraignantes.
 - Analyser l'impact des conditions de travail sur la santé musculaire.
- **Module 3 : Analyser son cadre de travail**
 - Observer son environnement pour détecter les risques.
 - Étudier ses gestes dans l'exécution des tâches quotidiennes.
- **Module 4 : Mettre en place les bons gestes**
 - Appliquer des techniques pour réduire la fatigue et les blessures.

Formation prévention & sécurité au travail – Bloc 1

Gestes et postures

Prérequis

- Aucun prérequis particulier.

Durée et modalités :

- Durée : 3h30.
- Modalité pédagogique : Présentiel, alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Public concerné

- Jeunes en insertion professionnelle.
- Salariés.

Tarifs

- Inter-entreprises : 195 € HT.
- Intra-entreprises : 590 € HT (groupe de maximum 12 personnes).

Méthodes mobilisées

- Démonstrations pratiques.
- Exercices corporels adaptés au poste de travail.
- Analyse de cas concrets liés à la branche d'activité.

Certification préparée :

- RS – Prévention des risques en entreprise .

- Adopter des habitudes de travail ergonomiques et sécuritaires.

Modalités d'évaluation (Qualiopi) :

- **Public concerné (3h30) :**

- Observation pratique en contexte simulé.
- Questionnaire écrit/oral de validation des acquis.
- Attestation de formation..

Code NSF associé :

- 344r : Mise en oeuvre des règles d'hygiène et sécurité

Accessibilité :

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements pédagogiques peuvent être proposés selon les besoins.

Mise à jour : 18/09/2025