

FORMATION

GESTE ET POSTURE



OBJECTIFS

- **Renforcer la conscience des impacts** physiologiques et anatomiques liés aux mauvaises postures.
- **Analyser ses propres pratiques professionnelles** pour identifier les risques de TMS.
- **Adopter des stratégies de prévention concrètes**, notamment à travers le réveil musculaire et les bons gestes.



PRÉREQUIS

- Ne présenter aucun contre-indication médicale.
- Avoir une aisance à l'oral.
- Maîtriser les bases de la lecture et de l'écriture du français.
- Avoir eu un 1er degré de sensibilisation concernant les gestes et postures au travail.



MODALITÉS

- **Lieu** : intra-entreprise / **Durée** : 3.5h
- **Conditions d'accès au public en situation de handicap** : adaptation des modalités de formation
- **Accès** : sur signature de devis
- **Délais** : Sur demandes selon le montage du projet
- **Tarif** : sur une base de 600 €/ht la ½ journée



PERSONNES

Toute personne volontaire voulant faire évoluer sa gestuelle et sa posture au travail.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthodes actives** : Inspirées de différents jeux cadres de Thiagi, d'une diversité de supports interactifs.
- L'apprenant est placé dans des situations où l'apprentissage vient de lui et des interactions qu'il fait naître avec ces collaborateurs.



PROGRAMME

- **Les enjeux de la prévention**
 - Données clés sur les TMS et les accidents de travail.
 - Impacts économiques, humains et organisationnels.
 - Réflexion collective : « Qu'est-ce qu'un bon geste ? »
- **Anatomie fonctionnelle et physiologie**
 - Schéma de la colonne (hernie, lumbago, sciatiques, tassements)
 - Muscles sollicités, mécanismes de fatigue, déchirures, élongations.
- **Analyse de situations réelles**
 - Analyse de vidéos de postures en situation de travail (charges lourdes, travail statique)
 - Identification des erreurs et axes de correction.
- **Réveil musculaire et mobilité**
 - Séance guidée de réveil musculaire.
 - Décryptage des bénéfices (éveil neuromusculaire, échauffement articulaire).
 - Création d'une routine collective à adapter par poste.
- **Techniques de portage / gestes sécurisés**
 - Démonstration puis pratique : règles d'or de la manutention (appuis, dos droit, charge proche du corps, jambes fléchies, etc.)
 - Entraînement en binômes sur objets du quotidien ou charges simulées.
- **Mise en action**
 - Création de fiches actions ou messages prévention à afficher.
 - Élaboration d'un engagement personnel ou d'équipe.
 - Partage d'astuces et bonnes pratiques collectées.
- **Bilan et évaluation**



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Observation lors de mise en situation
- Sur la base des feuilles d'émargement un certificat de réalisation sera transmis aux participants en fin de formation

“ **Renforcer les équipes, cultivez le bien-être.** ”