

FORMATION

GESTE ET POSTURE - 7H



OBJECTIFS

- **Approfondir** la compréhension des impacts physiologiques et anatomiques des postures au travail.
- **Analyser ses gestes professionnels** pour identifier les sources de TMS.
- **Mettre en œuvre des actions de prévention** adaptées à son poste (réveil musculaire, postures, aménagements).
- **Savoir transmettre et ancrer** les bonnes pratiques au sein de l'équipe (effet d'ambassadeur).



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.



MODALITÉS

- **Lieu** : intra-entreprise / **Durée** : 7h
- **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 1200 €/ht la 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 appliquée et compréhension des blessures**
 - Anatomie fonctionnelle : disques, muscles, ligaments
 - Les traumatismes types : lumbago, sciatique, hernie...
- **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 bénéfiques (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.
- **Prévention durable et transmission**
 - Discussion : comment garder les bons gestes dans le temps ?
 - Création d'outils collectifs (fiches visuelles, routines, rappels muraux)
 - Rôle d'ambassadeur dans l'équipe : comment faire passer le message ?
- **Synthèse active**
 - Jeu de rôle : corriger un collègue, expliquer un bon geste
 - Atelier "je repars avec..." : chaque participant construit son plan d'action



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.** ”