



Programme Gestes et postures Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Objectifs principaux	Permettre aux participants d'adopter des gestes professionnels sûrs et ergonomiques, de réduire les sollicitations physiques inutiles, de prévenir les troubles musculosquelettiques et d'intégrer les bons réflexes dans leur activité quotidienne
Objectifs pédagogiques	À l'issue de la formation, les participants seront capables de : Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques Identifier les postures contraignantes et les gestes répétitifs de leur activité Observer leur propre environnement de travail pour repérer les sources de risque Proposer des ajustements simples pour améliorer leurs conditions de travail Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique Participer à la démarche de prévention des risques dans leur structure
Public	Tout professionnel exposé à des efforts physiques, des port de charges, des gestes répétitifs ou des postures prolongées, quels que soient le secteur d'activité et le poste occupé
Durée de la formation	7 heures soit 1 jour
Séquence synchrone ou asynchrone	Synchrone
Prérequis	Aucun
Moyens Pédagogiques	La formation s'appuie sur des démonstrations, des apports anatomiques simplifiés, des exercices d'observation en poste ou reconstitués, ainsi que des mises en situation pratiques. Les supports utilisés incluent un livret stagiaire, des objets à manipuler de tailles et poids variables, une vidéo de sensibilisation, un schéma du corps humain, et des fiches techniques d'économie d'effort.
Critères de réussite et certification	L'évaluation repose sur une mise en situation finale avec correction collective. Les stagiaires doivent démontrer leur capacité à adopter des gestes sûrs, corriger une posture, et appliquer les principes vus. Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
Nbre de participants	Min 4 maximum 12
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement
Modalités et délais d'accès	L'inscription s'effectue en ligne ou par courriel auprès de notre service formation. Après validation administrative et financière du dossier, l'accès à la formation est garanti sous 3 jours ouvrés (ou à la date de la prochaine session planifiée)
Financements	Cette formation n'est pas éligible au CPF . Elle peut cependant être prise en charge, totalement ou partiellement, le FIPU , par votre OPCO, France Travail, l'Agefiph ou tout autre financeur compétent, sous réserve d'éligibilité et d'acceptation du dossier
Accessibilité aux Personnes En Situation De Handicap	Notre organisme étudie toute demande d'aménagement (rythme, supports, locaux, aide technique ou humaine) afin de garantir l'égalité d'accès à la formation. → Contact référent handicap : <i>Séverine molinero</i> . tél. : 0787559275 contact@mentoriel.fr
Contacts	Responsable pédagogique contact@mentoriel.com délai de réponses sous 72 heures ouvrées
Tarif INTER	Tous les 2 mois, se rapprocher du centre pour connaître les sessions
Tarif INTRA	Cette formation étant conçue sur mesure, le tarif est établi sur devis personnalisé (durée, lieu, nombre de participants). Contact devis : contact@mentoriel.com





Objectifs spécifiques

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux risques physiques liés aux gestes professionnels et aux postures contraignantes. À partir d'exemples concrets et de situations observées, les stagiaires apprendront à analyser leurs mouvements quotidiens, à repérer les efforts inutiles, et à comprendre les impacts physiologiques de certaines postures répétées. L'objectif est de leur transmettre des réflexes simples, applicables immédiatement, pour préserver leur intégrité physique, améliorer leur confort de travail et contribuer activement à la prévention des troubles musculosquelettiques dans leur environnement professionnel.

Déroulé pédagogique

Matin (9h00 – 12h30)

Accueil, présentation de la formation et des attentes des participants
Introduction à la prévention des TMS : définitions, chiffres, enjeux
Fonctionnement du corps humain, zones sensibles et limites articulaires
Présentation des principaux facteurs de risque liés aux gestes et postures
Observation de vidéos et analyse de situations de travail concrètes
Exercice collectif : repérer les erreurs et proposer des ajustements simples

Après-midi (13h30 – 17h00)

Démonstration des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Mise en pratique : port de charges, manutention, déplacements, postures assises
Adaptation des gestes en fonction du poste et de l'environnement
Étude de cas personnalisée en lien avec l'activité des participants
Simulation finale en conditions proches du réel
Évaluation, bilan collectif, remise des attestations

Maintien et actualisation des compétences

Il est recommandé de renouveler cette formation tous les 24 à 36 mois, notamment en cas d'évolution des tâches, du matériel ou des postes. Un module court de rappel peut être proposé en interne ou sur site.

Rappel réglementaire – Passeport de prévention

Instauré par la loi n°2021-1018 du 2 août 2021, le Passeport de prévention permet de centraliser les attestations, certificats et diplômes liés à la santé et à la sécurité au travail. Il facilite le suivi des formations obligatoires pour les travailleurs, les employeurs et les organismes de formation.

Calendrier de mise en œuvre :

1er septembre 2025 : accès pour les organismes de formation
1er trimestre 2026 : accès pour les employeurs
4e trimestre 2026 : accès pour les travailleurs et demandeurs d'emploi

