MENTORIEL
Formation professionnelle

GESTES ET POSTURES - PRÉVENTION DES TMS

Tous secteurs, adaptée au métier de l'entreprise · Formation MENTORIEL

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIFS
7 heures - 1 jour Présentiel - inter / intra	4 à 12 stagiaires Tout salarié exposé à l'effort physique	Inter : 190 € / personne, net de taxe Intra : 750 € / groupe, net de taxe

▪ OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif principal

Adopter des gestes professionnels sûrs, réduire les efforts inutiles et prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS), en intégrant les bons réflexes dans l'activité de tous les jours, au plus près du métier de chacun : boulangerie, restauration, hôtellerie, commerce, logistique, BTP, entretien…

Public visé : tout professionnel exposé au port de charges, aux gestes répétitifs, à la station debout prolongée ou aux postures contraignantes, quel que soit le secteur et le poste.

Prérequis : aucun. Tenue confortable conseillée.

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

→ Comprendre comment apparaissent les TMS et les lombalgies.
→ Identifier les postures contraignantes et les gestes répétitifs de son activité.
→ Observer son environnement de travail pour repérer les sources de risque.
→ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
→ Proposer des ajustements simples de son poste et de son organisation.
→ Participer à la démarche de prévention de sa structure.

▪ DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

JOUR UNIQUE - Comprendre le corps, puis adapter le geste

Matin · 3 h 30 Accueil et attentes ; les TMS : définitions, chiffres, enjeux pour le salarié et l'entreprise ; fonctionnement du corps humain : colonne vertébrale, articulations, muscles et tendons, zones sensibles et limites ; facteurs de risque : charges, répétitivité, postures, station debout, rythme, froid ; risques propres au métier des participants (exemple en boulangerie : sacs de farine, plaques, travail au fournil, vente). Méthode : vidéos, schéma du corps, analyse collective de situations réelles.

Après-midi · 3 h 30 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort ; mise en pratique : levage et port de charges, manutention, déplacements, postures debout et assises ; adaptation des hauteurs, de l'organisation du poste et des aides techniques ; étude de cas sur l'activité des participants ; simulation finale en conditions proches du réel. Méthode : démonstrations, exercices pratiques, manipulation de charges.

ÉVALUATIONS - Mise en situation finale

Évaluation : démonstration d'une technique de manutention adaptée, analyse d'une situation à risque avec proposition d'ajustement, correction collective et bilan.

▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

Moyens et méthodes

· Apports anatomiques simplifiés, démonstrations, vidéo de sensibilisation.
· Objets de tailles et de poids variés, aides techniques, grille d'observation des pratiques.
· Exercices sur les postes réels (intra) ou reconstitués ; livret stagiaire.
· QR code de suivi administratif et d'émargement.

Évaluation et documents remis

· Mise en situation finale avec correction collective.
· Attestation de fin de formation MENTORIEL.
· Version courte de 3 h 30 possible en intra, sur demande.

▪ ACCÈS, FINANCEMENT ET ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès

· Inscription par téléphone ou courriel ; accès sous 3 jours ouvrés après validation du dossier, ou à la prochaine session.
· Présentiel à Ajaccio (Hôtel Campo Dell'Oro) ou en intra-entreprise dans toute la Corse.
· Non éligible au CPF. Prise en charge possible (FIPU, OPCO, France Travail, Agefiph) sous réserve d'éligibilité et d'accord du financeur.

Accessibilité et contact

· Aménagements PSH étudiés au cas par cas avec le référent handicap.
· Référent handicap : Séverine Molinero - 07 87 55 92 75 - contact@mentoriel.com
· Responsable pédagogique : contact@mentoriel.com - réponse sous 72 h ouvrées

Repère : l'employeur doit former à la sécurité les salariés dont le travail comporte des manutentions manuelles (article R. 4541-8 du Code du travail). Renouvellement conseillé tous les 24 à 36 mois, ou dès que les tâches, le matériel ou les postes évoluent. Formation déclarée au passeport de prévention.