FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestes et postures

Le 31/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Connaître les causes et les conséquences des TMS et accidents de travail
- Identifier ses limites physiques
- Connaître le principe d'économie d'effort
- Savoir s'organiser pour se préserver
- Appliquer les gestes et postures au quotidien lors de l'entretien du matériel

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

TMS et accidents de travail :

- Définition et cadre réglementaire
- Causes et conséquences des TMS et des accidents de travail pour la personne, l'équipe et la collectivité

Le principe d'économie d'effort :

- Définition
- Démonstration et mise en pratique

L'organisation du poste de travail :

- Préparer et utiliser le chariot de façon ergonomique
- Savoir s'organiser dans sa prestation afin de réduire les pas inutiles

JOUR 2

Les gestes et postures :

- Le port de charges (ex : seau de lavage)
- Le déplacement des charges (exemple : chariots, mobiliers)
- Se baisser pour ramasser un objet au sol
- L'évacuation des déchets
- Le dépoussiérage des surfaces hautes
- Le nettoyage des surfaces verticales
- Le nettoyage du mobilier
- Le nettoyage des plinthes/prises
- Le nettoyage des sanitaires (Lavabos, douches, WC...)
- Le Dépoussiérage des sols (Balayage/aspiration)
- Le lavage manuel des sols

Matériel ergonomique

- Découverte de matériel ergonomique permettant de réduire les TMS

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation
-

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382