

Les Gestes et Postures pour Prévenir les Troubles Musculosquelettiques (2 jours)

Le 08/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

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 et de votre poste de travail.

Jour 1

Matin : Compréhension des Gestes et Postures au Travail

- Identifier les gestes et postures fréquents dans son environnement de travail
- Comprendre les causes des troubles musculosquelettiques liés au travail
- Analyser les mouvements répétitifs et leur impact sur le corps
- Étudier les postures de travail et leur influence sur la santé
- Reconnaître les signes avant-coureurs des troubles musculosquelettiques
- Apprendre à observer et évaluer ses propres gestes et postures
- Découvrir les bonnes pratiques pour réduire les risques

Après-midi : Principes de Sécurité Physique et Économie d'Effort

- Appliquer les principes de sécurité physique dans diverses situations de travail
- Comprendre l'importance de l'économie d'effort pour prévenir la fatigue
- Étudier les techniques de levage sécuritaires selon la charge
- Adapter sa posture en fonction de l'environnement de travail
- Utiliser des équipements ergonomiques pour faciliter les tâches
- Reconnaître l'importance de l'aménagement du poste de travail
- Apprendre à ajuster ses mouvements pour minimiser l'effort

Jour 2

Matin : Techniques de Mobilisation des Charges

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

- Apprendre à mobiliser des charges en toute sécurité
- Utiliser des méthodes adaptées pour déplacer des objets lourds
- Étudier l'utilisation des outils et équipements pour faciliter la manutention
- Comprendre l'importance de la préparation avant le levage de charges
- Analyser les techniques de transfert et leur application
- Adopter des postures sécuritaires lors du transport de charges
- Appliquer les principes d'équilibre et de stabilité dans la manipulation

Après-midi : Prévention et Amélioration Continue

- Mettre en place des actions préventives pour éviter les blessures
- Évaluer régulièrement son poste de travail pour améliorer la sécurité
- Sensibiliser ses collègues aux bonnes pratiques en matière de gestes et postures
- Intégrer des exercices d'étirement dans sa routine quotidienne
- Participer à la création d'un environnement de travail sécurisé et ergonomique
- Partager les retours d'expérience pour améliorer les pratiques collectives
- Promouvoir une culture de la sécurité et du bien-être au travail

FIN DE LA FORMATION

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

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

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

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

- 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