

Devenir Formateur en Gestes et Postures : Méthodes et Pédagogie

Le 19/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Maîtriser les bases anatomiques et physiologiques liées aux gestes et postures.
- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et mouvements inadaptés.
- Concevoir et animer des formations adaptées aux besoins des collaborateurs.
- Utiliser des outils pédagogiques pour rendre les formations interactives et efficaces.
- Sensibiliser et accompagner les apprenants dans l'adoption de bonnes pratiques.

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 : Les fondamentaux des gestes et postures

Matin : Compréhension des bases anatomiques et physiologiques

- Notions clés sur le fonctionnement du corps humain : muscles, articulations, squelette.
- Les impacts des postures prolongées et des mouvements répétitifs sur le corps.
- Identifier les troubles musculosquelettiques (TMS) et leurs causes principales.

Après-midi : Analyse des risques et prévention

- Identifier les situations de travail à risque (manutention, positions statiques, etc.).
- Comprendre les principes de prévention : ergonomie, organisation du travail, pauses actives.
- Étude de cas : analyse d'une situation de travail et identification des gestes inadaptés.

Jour 2 : Techniques de formation et transmission des savoirs

Matin : Concevoir une formation en gestes et postures

- Définir les objectifs pédagogiques et structurer une session de formation.
- Élaborer des supports adaptés : fiches pratiques, vidéos, démonstrations.
- Techniques pour rendre la formation interactive et engageante.

Après-midi : Animer une formation et accompagner les apprenants

- Techniques d'animation pour capter l'attention et favoriser la participation.
- Démonstration des gestes et postures sécuritaires : savoir montrer et expliquer.
- Mise en situation : simulation d'une session de formation avec feedback des participants.

FIN DE LA FORMATION

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

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

Aucun

PUBLIC VISE

Cette formation de 2 jours permet aux participants de devenir formateurs en gestes et postures. Elle leur offre les connaissances nécessaires pour prévenir les risques liés aux mauvaises postures et mouvements au travail, ainsi que les compétences pédagogiques pour transmettre ces bonnes pratiques de manière efficace et engageante.

- 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
- 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

**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