Gestes et postures

14 h · 2 jours | Présentiel, Intra-entreprise | Tous niveaux

2 jours pour expliquer les mécanismes d'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Tarif et modalités

Tarif	Sur devis, gratuit sous 24 h ouvrées. Prix nets de taxe.
Lieux	Nanterre · Vos locaux (partout en France) · Mayotte
Taille du groupe	4 à 10 participants

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Expliquer les mécanismes d'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Identifier les situations à risque dans son activité quotidienne
- Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et postures de travail pour limiter les contraintes physiques
- Contribuer à la prévention des risques professionnels liés à la manutention

Public visé et prérequis

Public	Tous salariés exposés à de la manutention manuelle ou à des postures contraignantes
Prérequis	Aucun prérequis

Programme détaillé

Contenu de la formation (14 h)

- Anatomie et fonctionnement du dos et des articulations
- Facteurs de risques de TMS au poste de travail
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Bonnes pratiques de manutention manuelle (port, levage de charges)
- Aménagement du poste et organisation du travail
- Mises en situation et ateliers pratiques

Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'études de cas, de mises en situation pratiques et de partages d'expérience
- Supports remis aux stagiaires

Évaluation et sanction

- Mises en situation pratiques
- QCM de validation
- Bilan individuel et questionnaire de satisfaction à chaud

À l'issue de la formation : Attestation de fin de formation.

Modalités et délais d’accès

Délai	Formation en inter-entreprises (sessions à Nanterre) ou en intra-entreprise (dans vos locaux, partout en France et à Mayotte). Places limitées ; inscription recommandée au moins 2 semaines à l'avance, sous réserve de disponibilité.
Procédure	Demande de devis ou inscription en ligne, par téléphone ou par e-mail : réponse sous 24 h ouvrées, avec vérification de votre financement.

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour étudier les adaptations : contact@comedia-tion.com, 07 48 34 51 70.

Financement

Formation finançable par votre OPCO, ou par le fonds d’assurance formation des indépendants (AGEFICE, FAFCEA, FIF PL). Nous montons le dossier avec vous.

OPCO concernés	OPCO EP, L’Opcommerce, AKTO, Constructys, OPCO 2i
CPF	Non éligible

Devis et inscription : https://comedia-tion.com/formations/gestes-et-postures/ · 07 48 34 51 70

Programme mis à jour le 17/11/2026.