

# ADOPTER LES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les Troubles Musculo-Squelettiques
- Reconnaître les différents facteurs de risques
- Connaître et partager les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Apprendre une gestuelle optimale et réflexe pour la manipulation de charges inertes

## LE PROGRAMME

- Définir les TMS et les pathologies qui y sont liées
- Comprendre les mécanismes d'atteintes
- Reconnaître les différents facteurs de risques
- Comment observer une situation de travail
- Préparer l'observation
- Analyser une situation de travail en lien avec le risque TMS
- Identifier les différents déterminants d'une situation de travail
- Connaître les bonnes pratiques pour lutter contre les TMS
- Identifier dans l'entreprise les personnes ressources par métier

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2025



8,6/10

## ATOUTS

- Apports théoriques et pratiques sur les TMS
- Outils et techniques utilisables au quotidien
- Autonomie des apprenants à l'issue de la formation
- Ateliers pratiques de techniques de manutention



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne étant amenée à manipuler des charges dans le cadre de son activité

### INTERVENANT

Ergonome



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de pré-formation
- Test de connaissances de fin de formation
- Évaluation de satisfaction
- Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap,  
Blandine B. ou Clémentine AUDRAIN : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)