



Développez vos talents  
Certifiez vos compétences

**ACED**  
FORMATION

## Gestes et Postures – Prévention des TMS

7h| Code RS ou RNCP : RS5639 – Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP IBC)

### Objectifs de formation :

Former les salariés à **adopter les bons gestes et postures** afin de **prévenir les accidents du travail et les troubles musculosquelettiques (TMS)** liés aux manutentions manuelles, au port de charges ou aux positions prolongées.

Comprendre les causes et conséquences des troubles musculosquelettiques.

Identifier les situations à risque dans leur poste de travail.

Appliquer les principes d'économie d'effort et d'ergonomie.

Adopter des postures adaptées lors du port, du levage ou du déplacement de charges.

Mettre en place des actions de prévention simples dans leur environnement professionnel.

.

### Programme détaillé

#### Module 1 – Comprendre les enjeux de la prévention

- Les accidents du travail et les TMS : définitions, statistiques, conséquences.
- Les obligations de l'employeur et du salarié (Code du travail).
- Le rôle du Document Unique d'Évaluation des Risques (DUERP).
- Sensibilisation à la culture sécurité.

## **Module 2 – Le fonctionnement du corps humain**

- Notions d'anatomie : colonne vertébrale, muscles, articulations.
  - Identifier les zones sensibles : dos, épaules, poignets, genoux.
  - Comprendre l'impact des mauvaises postures et des efforts répétés.
  - Les signaux d'alerte à reconnaître pour éviter la blessure.
- 

## **Module 3 – Les principes de base de l'ergonomie**

- Adapter son poste de travail à son activité.
  - Réglage du mobilier, des outils et des écrans.
  - Améliorer les conditions de travail pour réduire la fatigue physique.
  - Gestes préventifs et pauses actives.
- 

## **Module 4 – Les techniques de port de charges**

- Les bonnes postures à adopter selon le type de charge.
  - Éviter les torsions et les déséquilibres.
  - Techniques de levage, de poussée et de traction.
  - Répartition des charges et utilisation des aides mécaniques.
  - Exercices pratiques individuels et en binôme.
- 

## **Module 5 – Mise en pratique et analyse des situations réelles**

- Observation et correction des gestes sur poste réel ou simulé.

- Étude de cas concrets issus du quotidien des participants.
- Élaboration d'un plan d'amélioration personnel et collectif.

### **Les points forts de la formation :**

Formation **pratique et personnalisée** selon les métiers et les postes.

Formateur **spécialisé en prévention des TMS et sécurité au travail**.

Exercices concrets et immédiatement applicables.

Possibilité d'intervention **en intra-entreprise** sur site.

Financement OPCO possible.

### **Modalités, méthodes et moyens pédagogiques :**

Formation interactive : démonstrations, quiz, challenges, cas pratiques.

Alternance entre théorie et ateliers personnalisés.

Supports pédagogiques numériques remis à chaque participant.

Accompagnement individuel selon les besoins (métier ou projet concret)

### **Prérequis :**

Aucun prérequis particulier.

Formation accessible à tout salarié concerné par la prévention des risques physiques.

.

### **Public concerné :**

- Tous les salariés réalisant des manutentions manuelles ou travaillant dans des postures contraignantes.
- Agents de nettoyage, manutentionnaires, soignants, employés administratifs, etc.

### **Cette formation :**

Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par Aced Formation

Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.