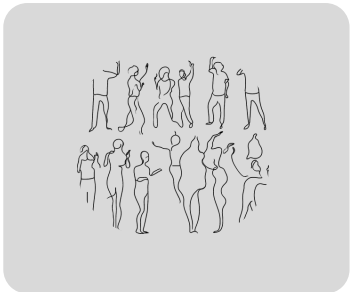


Formation Gestes et Postures et prévention des risques des TMS



Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les enjeux liés aux manutentions manuelles et à la prévention des TMS
- Connaître les bases du fonctionnement du corps humain
- Identifier les risques liés à l'activité physique
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Public concerné

Tout salarié exposé à des risques liés à la manutention manuelle ou aux postures de travail.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire.

Durée et modalités

- Durée : 7 heures (1 jour)
- Modalité : formation en présentiel
- Effectif : jusqu'à 12 participants

Contenu de la formation

Comprendre les enjeux

- Enjeux de la prévention des accidents liés à la manutention manuelle

- Notions de TMS et impacts sur la santé

Connaître le corps humain

- Anatomie de base
- Fonctionnement du système musculo-squelettique

Identifier les risques

- Facteurs de risques liés à l'activité physique

- Analyse des situations de travail

Appliquer les bonnes pratiques

- Principes de sécurité physique

- Techniques de manutention

- Gestes et postures adaptés

Mise en pratique

- Exercices pratiques

- Études de cas

- Mises en situation

AC Formation

sstacformation@gmail.com - 07.84.64.26.27

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Études de cas
- Mises en situation

Moyens pédagogiques

- Supports visuels
- Matériel de simulation
- Mise en situation réelle

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis par quiz
- Observation lors des mises en situation

Validation

- Attestation de réalisation remise à chaque participant ayant suivi la formation

Accessibilité

La formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Merci de nous contacter en amont pour étudier les modalités d'adaptation.

Tarif : sur devis (selon lieu et effectif)

Délai d'accès moyen à la formation : 15 jours après validation du devis ou de la convention.

Lieu de la formation

En intra-entreprise ou dans des locaux adaptés.

Contact

AC FORMATION

Anaïs Cotton

sstacformation@gmail.com

07 84 64 26 27

Programme mis à jour le : 21 avril 2026

AC Formation

sstacformation@gmail.com - 07.84.64.26.27

Siret : 515 280 337 00038 Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 01 97 35387 97 auprès du préfet de région de Guadeloupe