



Formation en collectif de référents Gestes et Postures

Demi-journée : 3h30

Journée : 7h

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Devenir une personne-relais de la prévention dans l'entreprise.
Apprendre à repérer les risques de TMS.
Apprendre à transmettre les bons gestes et postures au quotidien.
Apprendre les techniques permettant l'ancrage de nouvelles habitudes.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS
- Introduction aux troubles musculosquelettiques
 - Définition et chiffres clés
 - Cadre réglementaire
- Facteurs de risque
 - Notions d'anatomie
 - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
 - Symptômes
 - Conséquences à terme sur la vie professionnelle et personnelle
 - Echanges sur les situations vécues
 - Cas pratiques
- Donner les individuelles pour mieux se prémunir
 - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
 - Les gestes et postures :
 - Utilité, les échauffements et étirements, les postures
 - Mises en situation
 - Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude
 - Motiver les équipes
 - Les différents profils de collaborateur
 - Identifier les freins et désamorcer les objections
 - Mise en situation
- Agir collectivement
 - Principales étapes d'une démarche collective
 - Principaux acteurs internes et externes
 - Echanges et partage d'expériences

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Ergonome

TARIF

Demi-journée (3h30) : 800 € HT
Journée : 1 500 € H.T.



ELIGIBLE AU PASSEPORT DE PREVENTION | CATEGORIE 4

Prévention des TMS (obligation générale de prévention – art. L.4121-1 ; décret n° 2022-1712, art. 4)



FORMAT

Collectif en
présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes
maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de
l'année à compter de
la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

Découvrir

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsantē

Mise à jour : Septembre 2026