



Formation / Sensibilisation en collectif

Gestes et Postures

Nouveaux entrants

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

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

Être sensibilisé sur les risques de TMS.

Acquérir les bons réflexes et les bonnes pratiques de prévention.

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
 - Conséquences à terme sur la vie professionnelle et personnelle
 - Cas pratiques
- Ressources 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
 - L'activité physique au quotidien
 - Les bienfaits
 - Recommandations sur la pratique régulière
- 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 ou éducateur d'activité physique adaptée.

TARIF

Sensibilisation 1h30 : 400€ HT

Demi-journée (3h30) : 800 € H.T.

Journée : 1 500€ HT



ELIGIBLE AU PASSEPORT DE PREVENTION | CATEGORIE 3

Manutention de charges (art. R.4541-8 Code du travail)

(format Formation 3h30 uniquement)



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

Mise à jour : Septembre 2026

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté