



Accompagnement individuel Gestes et Postures - Travail manuel (salariés hors site)

Durée : pour chaque salarié,
5 minutes individuelles par semaine pendant
12 semaines ou 12 mois en visioconférence

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.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les bons gestes et postures.
Apprendre à les utiliser au quotidien.

PROGRAMME

Parcours de prévention personnalisé en lien direct avec le travail des stagiaires.
Apprentissage par répétition et sur un temps long.
Ancrage de nouvelles habitudes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande.

INTERVENANTS

Ergonome, coach sport-santé et consultant ZC Santé.

VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors de l'échange avec le coach.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)

TARIF

12 semaines : 295€ H.T. par salarié
12 semaines + 9 mois : 395€ H.T. par salarié
Abonnement d'un an à l'appliZC inclus
Frais de déplacement de l'ergonome à la charge du Client

PP ELIGIBLE AU PASSEPORT DE PREVENTION | CATEGORIE 3

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



FORMAT

Suivi individuel
en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement
d'équipes entières ou
sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

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

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

Mise à jour : Septembre 2026

zcsanté