

# Gestes, Postures & Prévention des TMS

*S'économiser physiquement au travail*



## DUREE

1 jour, soit 7 heures

## PREREQUIS

Aucun

## EFFECTIF

12 personnes max

## PUBLIC CONCERNE

Tous

## LIEUX ET DATE

Nous consulter

## TARIFS (€ HT)

Nous consulter

## FORMAT

Présentiel uniquement

## INTERVENANT

Formateur Gestes et Postures, sélectionné selon processus qualité interne

## REFERENCES

Art. L4541-8

Code du Travail

Maj programme : 19/02/2026

Taux satisfaction\* (2025) : **96%**

\*note de satisfaction calculée sur l'ensemble des formations 2025 à partir des évaluations à chaud participants

# HOMNIA

Conseil & Formation

3 rue de la Loge  
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64  
gbuffet.homnia@gmail.com

SIRET 95092622000027  
Code APE 8559A  
NDA 24410156441

## OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les enjeux de la prévention et les principales obligations en matière de Santé et Sécurité au Travail
- Comprendre le fonctionnement général du corps humain
- Définir les principales pathologies associées aux sollicitations biomécaniques
- Mettre en œuvre les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE)

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques mêlés d'activités pédagogiques :
  - Quizz
  - Activités de découverte
  - Travaux en sous-groupes
- Exercices pratiques et mises en situation
- Présentation via PC et vidéoprojecteur

## VALIDATION ET OBTENTION FINALE

- Validation des acquis en cours de formation (exercices pratiques et quizz)
- Attestation de fin de formation
- Remise d'un Livret Mémo avec les messages clés

## CONTENU

Partie I : S'approprier les notions clés de la prévention des risques

- Définitions et statistiques AT/MP
- Les enjeux de la prévention
- Différences entre danger et risque
- Les acteurs de la prévention
- Les obligations de l'employeur et du salarié

Partie II : Comprendre le lien entre sollicitations biomécaniques et TMS

- Les Troubles Musculosquelettiques (TMS) : définition et chiffres clés
- Les facteurs d'apparition des TMS
- La composition et le fonctionnement général du corps humain
  - Les principaux mouvements et articulations
  - Les 3 zones de mobilité
  - Les capitaux biomécaniques articulaires
  - Le travail musculaire statique et dynamique
- Les principales pathologies

Partie III : Prévenir les pathologies en s'économisant

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Mise en application avec soulèvement de charges
- Hygiène de vie et réveil musculaire
- Les aides mécaniques et techniques existantes

Partie IV : Tour de site et applications sur le terrain