



NOS FORMATIONS



FORMATION GESTES ET POSTURES

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du corps humain, d'identifier les risques liés aux manutentions manuelles et d'adopter les gestes et postures adaptés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et améliorer les conditions de travail.

Agir aujourd'hui pour préserver sa santé demain !

“ De bonnes postures au quotidien, pour un travail plus sûr et plus efficace. ”



TOUT PUBLIC

Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles



DURÉE

7 heures (1 journée)
De 9h à 17h



EN ENTREPRISE

Groupe de 2 à 10 participants (Intra-entreprise)



TARIFS

100 € HT par personne (Inter)
ou 750 € HT pour un groupe de 2 à 10 personnes en intra-entreprise



Amanda ROBINET
Directrice



06 85 67 64 04



www.himae.fr



FORMATION GESTES ET POSTURES PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) Adopter les bonnes pratiques pour un travail plus sûr et plus confortable



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Comprendre le fonctionnement du corps humain.
- ✓ Identifier les risques liés aux activités et aux manutentions manuelles.
- ✓ Adopter les bonnes postures et gestes pour préserver sa santé.
- ✓ Intégrer les principes de prévention dans son activité quotidienne.



CONTEXTE & ENJEUX

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent la première cause de maladies professionnelles. Cette formation vise à sensibiliser les participants aux risques liés aux gestes et postures inadéquates et à leur donner les clés pour agir efficacement au quotidien.



PUBLIC

Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles.



PRÉREQUIS

Parler le français à l'oral.
Être âgé de plus de 18 ans.



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible à tous.
Aménagement possible selon les besoins.
Nous contacter : Amanda ROBINET



MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Quiz des connaissances avant et après la formation
- Bilan participant en fin de formation
- Attestation de formation remise à l'issue de la session



PROGRAMME DE LA FORMATION

1 COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur
- Les contraintes articulaires et musculaires
- Les mécanismes d'apparition des TMS

2 IDENTIFIER LES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ

- Analyse des situations de travail
- Les facteurs de risque : efforts, répétitions, postures contraignantes, environnement...
- Les conséquences sur la santé

3 ADOPTER LES BONNES PRATIQUES

- Les principes de base : proximité, équilibre, stabilité
- Les gestes et postures adaptés
- Les techniques de manutention manuelle
- Utilisation des aides techniques

4 INTÉGRER LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

- Organisation du poste de travail
- Aménagement de l'environnement
- Exercices pratiques et mises en situation
- Échanges et partage d'expérience



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Exercices pratiques
- Démonstrations
- Échanges et partages d'expérience



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Vidéos et témoignages
- Présentation interactive
- Matériel de démonstration
- Cas pratiques



BÉNÉFICES SALARIÉS

- Réduire les risques de TMS
- Préserver sa santé et son confort
- Améliorer ses pratiques au quotidien
- Travailler plus efficacement et en sécurité



BÉNÉFICES ENTREPRISE

- Réduction de l'absentéisme
- Amélioration des conditions de travail
- Gain de performance et de productivité
- Démarche de prévention active



SAS IMAE FORMATION – Capital social : 25 000 €
SIRET : 101 252 327 00017 – N° TVA : FR08 103135 22227
Déclaration d'activité 44550067855
auprès du préfet de région Grand Est
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



06 85 67 64 04



www.himae.fr



2 bis avenue du Luxembourg
55100 VERDUN