



NOS FORMATIONS

FORMEZ-VOUS ET VOS ÉQUIPES À LA PRÉVENTION DES TMS

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) ne se limite pas à sensibiliser : cela implique **une action ciblée et concrète sur le terrain**. Nos formations gestes et postures, animées par un kinésithérapeute diplômé, sont conçues pour répondre aux spécificités de chaque métier. Elles s'appuient sur **les mesures TOP** — Techniques, Organisationnelles et Posturales — pour offrir une approche globale et efficace :

Mesures Techniques : adaptation des outils, ergonomie des postes de travail, choix de matériel facilitant les gestes.

Mesures Organisationnelles : répartition des tâches, pauses actives, rotation des postes pour limiter les sollicitations répétées.

Mesures Posturales : apprentissage des bons gestes, correction des postures à risque, conseils personnalisés selon les contraintes du métier.

Chaque session inclut des exercices pratiques guidés par le kinésithérapeute : échauffements avant la prise de poste, étirements en fin de journée, et mouvements de récupération pour entretenir la mobilité articulaire et musculaire. Cette démarche favorise une prise de conscience durable, réduit les douleurs liées à l'activité professionnelle et améliore la qualité de vie au travail. Offrez à vos équipes une formation qui allie expertise médicale et efficacité opérationnelle.

Nos formations

- **Santé, sécurité et conditions de travail pour les membres élus de CSSCT**
- **Prévention des troubles musculosquelettiques : geste et posture**
- **Référent en ergonomie des postes de travail**
- **Formations sur mesure**



PRÉREQUIS STAGIAIRES :

Membres élus de CSE, membres de commission CSSCT

PRÉREQUIS ENTREPRISE :

Présence d'un CSE dans l'entreprise

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

5 journées consécutives (35h)

FORMATEUR :

Ergonome certifié

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Maîtriser le cadre juridique de la S&ST au travail,
- Maîtriser les différentes missions inhérentes aux CSE dans le cadre des fonctions CSSCT,
- Pouvoir apporter des éclairages et recommandations sur les sujets S&ST en entreprise.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Evolution et enjeux de la prévention,
- Réglementation S&ST,
- Indicateurs et enjeux économiques, Les AT/MP/MCP et cotisations
- Notion de FIE, de DGI et de droit de retrait,
- Les 9 PGP et les formations sécurité obligatoires,
- Intervention des entreprises extérieures,
- EvRP, DUERP et Analyse des AT/MP,
- Ergonomie des postes de travail,
- Facteurs de pénibilité
- RPS et mesures de prévention TOP

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION



PRÉREQUIS STAGIAIRES :

Tous les salariés concernés port la manutention de charges.

PRÉREQUIS ENTREPRISE :

Avoir mis en place l'ensemble des actions de prévention collectives.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

½ journée

FORMATEUR :

Kinésithérapeute, ergonome certifié

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES : FORMATION GESTE ET POSTURE

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

Définir c'est qu'est l'ergonomie du poste de travail

- Connaître et comprendre l'impact physique qu'ont les tâches effectuées sur le poste de travail sur ma santé.
- Être sensibilisé aux éléments douloureux responsables des TMS et compréhension des mécanismes pathologiques.
- Comprendre les facteurs individuels influençant les TMS,
- Appréhension du stress, hygiène de vie et alimentaire.
- Maîtriser des méthodes techniques de manutention des charges en lien direct avec les besoins constatés sur les postes de travail.
- Mettre en place d'une dynamique générale autour de cette problématique des TMS dans toute la verticalité de l'organigramme opérationnel.
- Limiter de réalisation des comportements néfastes aux postes, engendrant l'apparition de TMS.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Analyse des contraintes physiques liées à chaque métier
- Apprentissage des bons gestes et postures adaptés
- Exercices pratiques et conseils personnalisés
- Sensibilisation à l'ergonomie et à la prévention

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION

Prévention des troubles musculosquelettiques : Geste et Posture



Télétravail : Adapter son poste de travail à domicile avec le matériel disponible



Aide à domicile : Adopter les bonnes pratiques dans des environnements variés



Industrie agroalimentaire :
Maîtriser l'alternance posturale et les stratégies gestuelles efficaces



BTP : S'organiser au quotidien pour préserver sa santé



Transport : Optimiser les réglages ergonomiques du poste de conduite et prévenir la sédentarité



Crèche : Adapter le travail au sol et adopter les bonnes pratiques lors des interactions avec les enfants



Secteur sanitaire et social (hôpital, Ehpad) : Travailler avec les patients pour favoriser le bien-être de tous



Industrie métallurgique :
Adapter ses gestes et postures dans un contexte de multi-risques



Manutention : Maîtriser les gestes et postures liés au port de charges lourdes



Travail sur écran : Améliorer l'ergonomie du poste et prévenir la sédentarité



PRÉREQUIS STAGIAIRES :

Membres élus de CSE, membres de commission CSSCT

PRÉREQUIS ENTREPRISE :

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

3 journées

FORMATEUR :

Ergonome formateur de membres élus de CSE

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Maîtriser les fondamentaux de l'ergonomie des postes de travail dans toutes ses composantes,
- Maîtriser les différents outils d'analyse ergonomique des postes de travail,
- Savoir mettre en place suivre et mesurer des actions correctives

PROGRAMME DE FORMATION :

Journée 1 : définitions, outils, prévention des TMS, des RPS et fondamentaux de l'ergonomie des postes de travail
Travail intersession n°1 : recherche d'une situation de travail et prise d'information

Journée 2 : Analyse des données, prises d'informations complémentaires, synthèse
Travail intersession n°2 : Présentation des travaux aux utilisateurs et feed back.

Journée 3 : Formalisation d'un recueil, sélection des préconisations.
Suivi par visio-conférence à distance et accompagnement.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION