



# Gestuelles et organisation de travail sécurisées en prévention des TMS

Programme 2025

- **Public** : tout salarié
- **Pré requis** : Aucun
- **Objectifs pédagogiques**
  - Les opérateurs ont capacité à améliorer leur propre état de santé au travail. Ils modifient leurs gestuelles et développent des savoir-faire de prudence.
  -
- **Objectifs opérationnels et évaluables** :
  - Comprendre les déterminants de la problématique « TMS » et accidents du travail.
  - Valider les premiers axes d'améliorations possibles, qu'ils soient matériels, organisationnels ou managériaux.
  - S'initier aux échauffements et aux étirements des segments corporels sursollicités
  - S'approprier les consignes de prévention générale
- **Durée** : 14h
- **Modalités et délais d'accès** : La signature de la convention confirme l'inscription à la formation. Elle est envoyée sous un délai de 1 semaine avant le délai de formation
- **Tarif** : Nous contacter
- **Méthodes pédagogiques** :

La formation a lieu dans une salle équipée de vidéo projecteur mis à disposition par l'organisme de formation

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques. Apports pédagogiques et méthodologiques, temps de réflexion individuelle et collective, exercices, questionnaires, mises en situation...

Feuille d'émargement pour contrôler le suivi de la formation

Supports pédagogiques adaptés et réutilisables.
- **Méthodes d'évaluation** : Autoévaluation par QCM à chaque fin de séquence validant l'atteinte des objectifs de la séquence

*Personnes en situation de handicap : nous contacter pour une adaptation de nos modules*

**Intervenant** : Julien Jan



- M-K D.E, Cadre de Santé en Kinésithérapie- Posturologue -Ergonome.
- Consultant et Formateur dans le domaine de la prévention des maladies professionnelles et de la performance au travail depuis 2003

**Taux de satisfaction 2024 : 87,77 %**

**Contact :** M. Julien JAN, [julien.jan@posturagile.com](mailto:julien.jan@posturagile.com), 06 69 91 25 77

## **Contenu pédagogique**

### **Jour 1**

#### **Partie 1 - Comprendre les TMS**

- Notions d'anatomie, de biomécanique, de physiologie.
- Conditions de survenue des T.M.S. Leurs signes avant-coureurs, leur prévention spécifique.
- De la détection précoce à la maladie professionnelle.
- Les expositions multifactorielles qui induisent les TMS.
- 

#### **Partie 2- Identifier les TMS**

- Outils de dépistage des TMS: observations, vidéos, entretiens, grilles d'évaluation
- Les indicateurs disponibles dans l'entreprise.
- Connaître les démarches et outils de maintien au poste

### **Jour 2**

#### **Partie 3 - Les pistes d'actions**

- Adaptation et aménagement des postes
- Amélioration des conditions d'organisation
- Développement des compétences gestuelles
- Intégrer des exercices de prévention active.

#### **Partie 4 – Applications pratiques**

- Mise en pratique (échauffements, étirements, gestes, postures).
- Mise en commun des observations et analyse des difficultés rencontrées.
- Elaboration des nouvelles stratégies comportementales
- Simulations et exercices d'étirements ciblés.
- Le formateur vérifie individuellement avec chaque stagiaire l'application des recommandations aux postes de travail.
- Evaluation du suivi des consignes.

