



PROGRAMME DE FORMATION

DEVENIR FORMATEUR EN GESTES & POSTURES

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent aujourd'hui la **première cause de maladies professionnelles en France**. Les activités de manutention manuelle, les postures contraignantes, les gestes répétitifs ou encore les contraintes organisationnelles sont à l'origine de nombreux accidents du travail et d'atteintes à la santé des salariés.

La formation **Formateur en Gestes et Postures** permet aux futurs formateurs d'**acquérir les compétences nécessaires pour concevoir, animer et évaluer des actions de formation** visant à prévenir les risques liés à l'activité physique. Elle apporte également les connaissances indispensables à l'analyse des situations de travail afin de **proposer des solutions de prévention adaptées aux réalités du terrain**.

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de **développer des actions de sensibilisation et de formation favorisant l'amélioration durable des pratiques professionnelles et la prévention des TMS**.

Durée :

28 heures (4 jours) en présentiel

Nombre de participants :

4 à 10 stagiaires

Public visé :

- **Formateurs internes** souhaitant animer des formations Gestes et Postures.
- **Salariés désignés** compétents en santé et sécurité au travail.
- **Responsables HSE, QSE ou Prévention.**
- **Responsables de production, chefs d'équipe, managers de proximité.**
- **Référents Santé Sécurité au Travail.**
- **Animateurs sécurité.**
- **Toute personne souhaitant concevoir et animer des actions de prévention des risques liés à l'activité physique.**

Prérequis :

Aucun prérequis réglementaire n'est exigé.

Il est toutefois recommandé :

- D'avoir une première expérience professionnelle en entreprise
- De posséder des aptitudes relationnelles et des capacités d'animation
- De maîtriser les outils bureautiques courants (traitement de texte et présentation assistée par ordinateur)

Intervenant :

Formateur de Formateurs PRAP IBC certifié par l'INRS, spécialisé en prévention des risques professionnels et fort d'une expérience de terrain dans les domaines de l'ergonomie, de la prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS), de la manutention manuelle, de l'analyse des situations de travail, du management et de la formation pour adultes.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Objectifs :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Concevoir et animer une formation Gestes et Postures adaptée aux activités de l'entreprise.
- Comprendre les mécanismes d'apparition des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et les facteurs de risques liés à l'activité physique.
- Observer et analyser une situation de travail afin d'identifier les risques et proposer des mesures de prévention adaptées.
- Concevoir des supports pédagogiques et des ateliers pratiques répondant aux besoins des participants.
- Adapter ses méthodes pédagogiques, accompagner les apprenants et évaluer leurs acquis.

Compétences Développées :

- Analyser les situations de travail et identifier les facteurs de risques liés à l'activité physique.
- Comprendre les mécanismes biomécaniques, les TMS et les principes de prévention.
- Concevoir des actions de prévention et des supports pédagogiques adaptés.
- Préparer, animer et évaluer une formation Gestes et Postures.
- Utiliser des techniques d'animation favorisant l'apprentissage des adultes.

Méthodes Pédagogiques :

La formation privilégie une pédagogie active alternant apports théoriques, exercices pratiques, études de cas, analyses de situations de travail, mises en situation professionnelles et travaux collaboratifs. Les participants conçoivent et animent une séquence pédagogique afin de favoriser l'acquisition des compétences nécessaires à l'animation d'une formation Gestes et Postures.

Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au moyen d'évaluations formatives, d'études de cas, de travaux pratiques, de mises en situation d'animation et de la réalisation d'une séquence pédagogique. Ces évaluations permettent de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées et la capacité des participants à concevoir, animer et évaluer une formation Gestes et Postures.

Une **attestation individuelle de fin de formation** est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.

Références Réglementaires :

- Articles L.4121-1 à L.4121-5 du Code du travail.
- Articles R.4541-1 à R.4541-11 relatifs à la manutention manuelle.
- Articles L.6313-1 à L.6313-3 du Code du travail.
- Principes généraux de prévention (article L.4121-2 du Code du travail).

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap :

Contactez M. HURIER Greg, à l'adresse suivante ghformation@outlook.fr, en cas de besoin d'un accompagnement spécifique lié à un aménagement de parcours ou à l'accessibilité.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



PROGRAMME

Jour 1 – Les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique (7 heures)

1.1 – Accueil et présentation de la formation (0h30)

- Présentation du formateur et des participants
- Recueil des attentes et des besoins
- Présentation des objectifs, du programme et des modalités d'évaluation

1.2 – Les enjeux de la prévention des risques professionnels (1h15)

- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : définitions, chiffres clés et impacts
- Les conséquences humaines, sociales et économiques des TMS
- Les enjeux de la prévention pour l'entreprise et les salariés

1.3 – Le cadre réglementaire de la prévention (1h00)

- Les obligations de l'employeur et des salariés
- Les principes généraux de prévention
- Les dispositions relatives aux manutentions manuelles
- Les responsabilités des différents acteurs de la prévention

1.4 – Les bases d'anatomie et de biomécanique (2h00)

- Fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Anatomie simplifiée de la colonne vertébrale
- Les articulations, les muscles et les disques intervertébraux
- Les contraintes biomécaniques liées aux activités professionnelles
- Les mécanismes d'apparition des TMS

1.5 – Les facteurs de risques professionnels (1h15)

- Les facteurs biomécaniques
- Les facteurs organisationnels
- Les facteurs environnementaux
- Les facteurs psychosociaux
- Les facteurs individuels

1.6 – Mise en situation : identifier les risques (1h00)

- Analyse de photographies et de situations de travail
- Identification des facteurs de risques
- Échanges et analyse collective

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076



Jour 2 – Analyser les situations de travail et proposer des améliorations (7 heures)

2.1 – Observer et analyser une situation de travail (1h30)

- Méthodologie d'observation
- Recueil des informations utiles
- Identification des contraintes physiques et organisationnelles
- Analyse des déterminants de l'activité

2.2 – Les manutentions manuelles et les contraintes physiques (1h30)

- Les différents types de manutention
- Les contraintes liées au port, au déplacement, au tirage et au poussage de charges
- Les limites des gestes dits « corrects »
- Les principes d'économie d'effort

2.3 – Les moyens de prévention et les aides techniques (1h15)

- Les aides mécaniques à la manutention
- Les équipements facilitant le travail
- L'intérêt des aménagements ergonomiques
- Les limites des équipements

2.4 – Agir sur l'organisation du travail (1h15)

- Organisation des flux
- Implantation des postes
- Hauteurs de travail
- Zones de préhension
- Réduction des contraintes physiques

2.5 – Étude de cas et analyse d'un poste de travail (1h30)

- Observation d'une situation réelle ou filmée
- Analyse collective
- Recherche de pistes d'amélioration
- Présentation et argumentation des propositions



Jour 3 – Concevoir et préparer une formation Gestes et Postures (7 heures)

3.1 – Les principes de la pédagogie appliquée à la formation des adultes (1h30)

- Les mécanismes de l'apprentissage
- Les différents styles d'apprentissage
- Les facteurs favorisant la mémorisation
- Les leviers de motivation et de participation

3.2 – Construire une action de formation (1h45)

- Analyse des besoins
- Définition des objectifs pédagogiques
- Élaboration d'une progression pédagogique
- Choix des méthodes et des techniques pédagogiques

3.3 – Concevoir des supports pédagogiques (1h15)

- Structuration d'un support de formation
- Élaboration d'exercices et d'études de cas
- Création de supports visuels
- Construction d'outils d'évaluation

3.4 – Les techniques d'animation d'une formation (1h30)

- Les méthodes pédagogiques actives
- La démonstration et la mise en pratique
- Le questionnement et le débriefing
- La gestion de la dynamique de groupe

3.5 – Préparer une séquence pédagogique (1h00)

- Construction d'une séquence de formation en sous-groupes
- Préparation des animations du lendemain



Jour 4 – Animer une formation Gestes et Postures (7 heures)

4.1 – Préparation des animations pédagogiques (0h45)

- Finalisation des supports
- Organisation des séquences
- Préparation matérielle

4.2 – Animation des séquences de formation (3h15)

- Animation d'une séquence pédagogique par chaque participant
- Mise en œuvre des méthodes d'animation
- Gestion du groupe et des échanges

4.3 – Analyse des pratiques et amélioration continue (1h30)

- Évaluation des animations
- Analyse des points forts et des axes de progression
- Conseils individualisés

4.4 – Déployer une formation en entreprise (0h45)

- Organisation d'une action de formation
- Adaptation aux différents publics
- Suivi des actions de prévention

4.5 – Évaluation finale et clôture de la formation (0h45)

- Évaluation des acquis théoriques et pratiques
- Bilan de la formation
- Échanges avec les participants

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076