

FORMATION :

FORMATEUR GESTES ET POSTURES



contact@groupevsc.fr
www.groupevsc.fr

PRENDRE RDV 

Programme : Formateur en gestes et postures

Pourquoi suivre cette formation ?

Les troubles musculosquelettiques représentent aujourd'hui la première cause de maladie professionnelle reconnue en France, et la manutention manuelle reste la première cause d'accident du travail. Face à ce constat, les entreprises cherchent des intervenants capables de former leurs équipes, mais peu de formateurs maîtrisent réellement le sujet.

Former aux gestes et postures ne consiste pas à répéter des consignes. C'est comprendre les mécanismes du corps, analyser une situation de travail réelle, identifier les risques, et transmettre des principes de sécurité physique applicables immédiatement sur le terrain.

Cette formation s'adresse à des formateurs déjà en exercice. Elle vous donne la spécialité technique qui vous manque pour ouvrir un nouveau marché.

PREREQUIS :

Être titulaire d'un titre de formateur professionnel d'adultes enregistré au RNCP ou au Répertoire Spécifique. Les titres de formateur habilités par l'INRS sont également acceptés. Disposer d'une bonne aisance informatique et être équipé d'un ordinateur avec webcam et connexion internet stable.

PUBLIC :

Formateurs professionnels en exercice souhaitant élargir leur offre à la prévention des risques liés à l'activité physique. Une évaluation de positionnement est réalisée avant l'entrée en formation.

DÉLAIS :

Les inscriptions sont possibles toute l'année. Un délai moyen de 14 jours ouvrables est observé entre la demande et le démarrage effectif de la formation. La date de la session collective est définie lors de l'entretien.

OBJECTIFS & RÉSULTATS ATTENDUS :

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

- Expliquer les enjeux humains, économiques et réglementaires de la prévention des risques professionnels, en s'appuyant sur les 9 principes généraux de prévention et les statistiques nationales AT/MP.
- Décrire le fonctionnement de l'appareil musculosquelettique et les mécanismes d'apparition des TMS afin de rendre le propos crédible et compréhensible devant un groupe.
- Analyser une situation de travail à l'aide du mécanisme d'apparition du dommage et de la grille ITAMaMi pour identifier les dangers et les facteurs de risque.
- Situer son intervention dans le cadre réglementaire de l'entreprise : DUERP, acteurs internes et externes de la prévention, seuils réglementaires de port de charge.
- Démontrer et faire appliquer les 7 principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur des opérations de lever, porter et déposer.
- Adapter ses recommandations aux différentes situations de travail : travail sur écran, position assise, position debout, manutention répétitive.
- Répondre aux objections les plus fréquentes rencontrées en formation gestes et postures, avec des arguments techniques et réglementaires.
- Utiliser les outils pédagogiques mis à disposition pour animer une séquence gestes et postures en sécurité.

600€ HT**1 mois****27 heures dont 7
avec un formateur****Distanciel****Attestation
professionnelle de
formateur Gestes et
Postures**

PARTIE 1 : Le socle de la prévention

Comprendre le cadre avant de transmettre : enjeux, réglementation et méthode d'analyse.

- Pourquoi faire de la prévention : statistiques nationales AT/MP, la manutention première cause d'accident, les TMS première cause de maladie professionnelle
- Les 9 principes généraux de prévention
- Les enjeux de la prévention : humain et social, économique, réglementaire, image
- Le mécanisme d'apparition du dommage et la grille d'analyse ITAMaMi
- Repérer les dangers d'une situation de travail
- Le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)
- Les acteurs de la prévention
- Le port de charge : seuils réglementaires et norme

PARTIE 2 : Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Maîtriser et démontrer les gestes justes.

- Les 5 principes de sécurité physique : rapprocher les centres de gravité, assurer son équilibre, assurer ses prises, fixer la colonne vertébrale, travailler avec les cuisses
- Les 2 principes d'économie d'effort : s'aider des appuis, la traction simple bras tendus
- Application concrète : lever, porter, déposer une charge inerte
- Analyse réflexive : identifier les situations de manutention à risque sur un poste de travail
- Carte mémo des 7 principes à télécharger

PARTIE 3 — Données épidémiologiques et législation

Situer le sujet dans son cadre chiffré et réglementaire.

- Introduction et données épidémiologiques
- Les statistiques nationales sur les TMS
- Les corps de métiers principalement concernés
- La pénibilité ressentie et vécue
- Le cadre réglementaire
- Pourquoi se former à la maîtrise des gestes et postures
- Les bonnes pratiques en manutention

PROGRAMME



PARTIE 4 : Bases de la physiologie et de la pathologie

Comprendre le corps pour expliquer les risques avec crédibilité.

- L'appareil musculosquelettique : colonne vertébrale, disques intervertébraux, mouvements de la colonne
- Les articulations : épaule, coude, poignet et main, hanche, genou, cheville
- Les dysfonctionnements : musculaires, tendineux, nerveux, vasculaires
- L'arthrose et les affections discales
- Les facteurs de risque des TMS et le rôle de la répétition
- L'évaluation des risques professionnels

PARTIE 5 — Mesures de précaution générales

Passer de l'analyse à l'action de prévention.

- Les situations professionnelles à risque
- Comment réduire les TMS
- Mettre en place une démarche de prévention
- Les équipements de protection individuelle
- Aménager des bureaux pour limiter les TMS
- Le stress et son lien avec les TMS
- Idées d'actions de prévention à proposer en entreprise
- Exercices pratiques

PARTIE 6 — Le travail en position assise devant un ordinateur

- Le travail sur écran : contraintes et conséquences
- Adopter la meilleure posture
- Aménager son poste de travail
- Exercices pratiques

PARTIE 7 — La position assise prolongée

- Les conséquences physiques de la station assise prolongée
- Conseils à mettre en place au quotidien
- L'ergonomie du poste et les solutions matérielles
- Exercices pratiques

PARTIE 8 — Travailler en position debout

- Les contraintes de la station debout prolongée
- Les solutions ergonomiques adaptées
- Exercices pratiques

PARTIE 9 — Journée avec le formateur expert (7h : session collective en visioconférence)

Passer de la connaissance technique à la capacité d'animer.

- Révision et consolidation de la partie technique gestes et postures
- Traiter les objections les plus courantes rencontrées en formation gestes et postures : exercices et mises en situation
- Prise en main des outils pédagogiques mis à disposition
- Mises en situation d'animation avec retours individualisés du formateur expert

Méthodes pédagogiques :

Un entretien de positionnement est réalisé avant l'entrée en formation pour adapter la durée et les contenus au profil du participant.

Formation alliant théorie et pratique :

- vidéos ciblées,
- quiz interactifs et auto-évaluations,
- fiches outils et lectures guidées,

Une assistance technique et pédagogique est disponible par mail, téléphone et visioconférence sous 24 h ouvrées.



Répartition indicative des durées par modalité pédagogique :

Type d'activité	Description	Durée
Module e-learning asynchrone	Contenus théoriques, vidéos, quiz...	20h
Séances avec formateur en visioconférence	1 journée en synchrone	7 h
Durée totale estimée		27 h

Modalités d'évaluation

L'évaluation est continue tout au long du parcours.

- Chaque partie du parcours e-learning se conclut par un quiz de validation des acquis.
- Le seuil de réussite est fixé à 70 % de bonnes réponses.
- Les quiz peuvent être repassés jusqu'à l'atteinte du seuil
- La journée collective donne lieu à des mises en situation observées et à un retour individualisé du formateur expert.

À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité du parcours et atteint le seuil de 70 % à l'ensemble des quiz.



Première étape : contact avec un conseiller pour échanger sur vos besoins (phase de positionnement) et ensuite proposer une formation adéquate, et expliquer les conditions de mises en œuvre : financement, modalités, etc. Un expert vous renseigne sans engagement. L'objectif est de mieux vous connaître et de vérifier que la formation correspond pleinement à vos attentes.



Troisième étape : le jour J, votre formation débute. Votre coach pédagogique vous présente la plateforme, vous explique le fonctionnement des cours particuliers et vous partage toutes les bonnes pratiques pour tirer le meilleur parti de votre parcours de formation.



Deuxième étape : à la suite de l'entretien, vous procédez à votre inscription à la session de formation, avec une date définie selon vos disponibilités. Cette planification vous permet de vous organiser sereinement et de débiter votre formation dans les meilleures conditions.



Quatrième étape : félicitations, vous avez terminé votre formation ! Vous recevez votre attestation professionnelle de formateur Gestes et Postures attestant des compétences acquises au cours du programme.



Formation récemment lancée – les taux de réussite et satisfaction seront communiqués dès qu'un nombre suffisant de candidats aura passé l'examen



GROUPE VSC CONSEILS ET FORMATIONS
9 RUE DU RENARD - 76000 ROUEN
Mail : contact@groupevsc.fr



PRENDRE UN RDV

