

FORMATION de **FORMATEUR EN GESTES & POSTURES**

Devenez formateur professionnel en gestes et postures et intervenez en entreprise.



Formateur en gestes et postures

Pourquoi suivre cette formation ?

Former aux gestes et postures, c'est bien plus que transmettre des consignes : c'est contribuer concrètement à la santé des salariés, à la performance des entreprises et à la prévention des troubles musculosquelettiques. Cette formation vous propose un véritable métier clé en main : une expertise technique solide, une méthodologie pédagogique structurée et un cadre professionnel immédiatement exploitable en B2B. Les gestes et postures concernent tous les secteurs — industrie, logistique, tertiaire, commerce, santé, bâtiment — ce qui en fait une compétence transversale à forte valeur ajoutée. Si vous avez la passion de transmettre, le goût du terrain et l'envie d'exercer une activité utile, concrète et recherchée, cette formation vous permet de transformer cette ambition en compétence opérationnelle.

La demande en prévention des TMS est en constante progression, offrant de réelles opportunités d'intervention en entreprise.

PREREQUIS :

Maîtriser l'expression orale en français - Être équipé d'un ordinateur avec webcam et connexion stable

PUBLIC :

Aucun diplôme spécifique n'est requis.

Une évaluation de positionnement sera réalisée avant l'entrée pour adapter le parcours à votre niveau et à vos objectifs professionnels.

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, afin de permettre la réalisation de l'entretien de positionnement et la contractualisation du dossier.

OBJECTIFS & RÉSULTATS ATTENDUS :

Cette formation vous permet de :

- Maîtriser les fondamentaux scientifiques et réglementaires des gestes et postures
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Concevoir et structurer une action de formation professionnelle
- Animer une séquence pédagogique en toute sécurité
- Évaluer les acquis et analyser votre pratique
- Intervenir en entreprise en B2B avec méthode et professionnalisme

À l'issue du parcours, vous serez en mesure de concevoir et animer vos propres formations en gestes et postures.

Les atouts de la formation :

Accompagnement

Un suivi avec un formateur expert pour garantir votre progression et votre réussite

Formation 100 % en distanciel (synchrone et asynchrone)

Adaptable à votre emploi du temps, sans déplacement

Métier clé en main

Des compétences techniques et pédagogiques directement exploitables en entreprise dès la fin du parcours

Jury composé de 3 membres

Une évaluation structurée et exigeante qui renforce la crédibilité de votre réussite

1650€

30 heures

Distanciel

Attestation
professionnelle de
formateur Gestes et
Postures



PARTIE 1 : (7 modules) Maîtriser les fondamentaux techniques (15h – E-learning)

- Les enjeux humains et économiques des TMS ainsi que les statistiques nationales
- Le fonctionnement détaillé de l'appareil musculosquelettique
- Le rôle de la colonne vertébrale, des articulations et des disques intervertébraux
- Les facteurs de risques professionnels (répétitivité, contraintes posturales, manutention, environnement de travail)
- L'évaluation des risques et la prévention en entreprise
- Le travail sur écran, en position debout et en conduite
- La manutention manuelle et le port de charges en conformité avec la réglementation
- Les exercices pratiques et les bonnes postures applicables immédiatement sur le terrain

La première semaine est dédiée à l'acquisition d'une base technique solide et indispensable.

Avant de transmettre, il faut maîtriser. Cette phase vous permet d'asseoir votre légitimité et votre crédibilité future de formateur.

Vous suivez un parcours digital structuré, progressif et pédagogique qui vous permet de comprendre en profondeur les mécanismes des troubles musculosquelettiques et les enjeux réels en entreprise.

Ce module ne se limite pas à de la théorie. Vous comprenez les mécanismes, vous identifiez les erreurs fréquentes, vous analysez les situations professionnelles concrètes.

Des vidéos pédagogiques structurées, des quiz interactifs et des exercices pratiques jalonnent le parcours afin de valider votre compréhension et consolider vos acquis.

À l'issue de cette première étape, vous ne répétez pas des consignes : vous comprenez les causes, les conséquences et les leviers de prévention.

Objectif : acquérir une expertise technique solide, crédible et conforme aux exigences réglementaires, afin de pouvoir intervenir en entreprise avec assurance et légitimité.



PARTIE 2 (4 modules) : Prise de parole en public & art oratoire (5h – E-learning)

- **Démarrer fort : Présence, trac et respiration**
 - 3 clés pour bien démarrer
 - Méthode pour vaincre le trac
 - Activité pour capter l'intérêt
- **Structurer un message clair**
 - Maintenir l'attention pendant votre prise de parole
 - Comment construire un discours convaincant
 - Structurer un mini discours
- **Voix, diction et langage corporel**
 - 5 exercices pour améliorer ton élocution rapidement
 - Travailler la modulation et le langage corporel
- **Gérer son énergie et captiver sur la durée**
 - Comment terminer un discours
 - Captiver son auditoire du début à la fin
 - Fiche de synthèse



Objectif : Renforcer sa présence, sa structure de discours et sa maîtrise vocale pour captiver durablement un auditoire en situation de formation.



PARTIE 3 (3 modules) concevoir et animer votre action de formation (10h – 100 % synchrone en ligne)

Vous bénéficiez d'un accompagnement individualisé avec un formateur expert du Groupe VSC. Les rendez-vous sont planifiés dès le démarrage afin d'assurer une progression structurée. Une vérification des acquis de la formation gestes et postures sera faite au début de cette partie, avec réponses aux questions

Trois axes sont travaillés :

Concevoir et organiser une action de formation

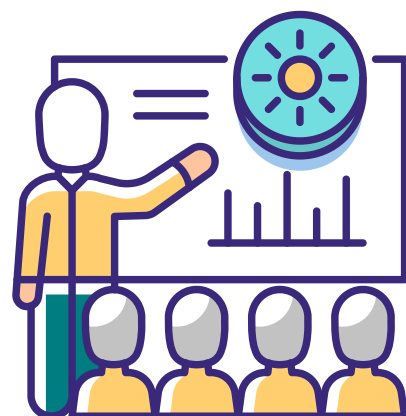
- Comprendre les phases clés d'une action de formation (conception, animation, évaluation)
- Savoir définir les objectifs de formation et les transformer en objectifs pédagogiques
- Structurer une progression pédagogique adaptée aux apprenants

Animer avec une posture professionnelle

- Adapter sa communication
- Installer un cadre sécurisant
- Gérer les résistances et situations délicates
- Maintenir l'attention et la mobilisation du groupe

Évaluer et analyser sa pratique

- Utiliser des méthodes d'évaluation adaptées
- Identifier les points forts et axes d'amélioration d'une séquence
- Préparer son passage devant jury



Objectif : transformer votre expertise technique en compétence pédagogique opérationnelle.

PARTIE 4 : Épreuve finale devant jury

Lors de la troisième semaine, vous animez une séquence pédagogique devant un jury composé de deux membres du Groupe VSC Conseils & Formations et un formateur expert

L'épreuve comprend :

- Animation d'une séquence gestes et postures
- Mise en situation professionnelle
- Analyse et débriefing
- Évaluation structurée selon des critères pédagogiques et sécuritaires

En cas de réussite, vous recevez une attestation professionnelle de formateur Gestes et Postures.



Prenez contact avec nous pour étudier les possibilités d'accessibilité. Voir coordonnées en page 1

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 :

- capsules vidéos ciblées,
- quiz interactifs et auto-évaluations,
- fiches outils et lectures guidées,
- études de cas issues de situations réelles, auto-corrigées via la plateforme,
- exercices d'application et simulations de formation.

Toutes les activités pédagogiques (modules e-learning, quiz, échanges avec le formateur) sont suivies et archivées sur notre plateforme LMS (360Learning).

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	3 demi-journée en synchrone	10h
Durée totale estimée		30h
Evaluation devant le jury	Mise en situation devant 3 membres avec debriefing	2h



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

FORMATION

GESTES & POSTURES



OBJECTIFS :

- Cerner les conséquences des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Etre capable d'identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC :

Tout public

DUREE :

7 heures

TARIF :

990 € HT

PREREQUIS :

Aucun

LIEU :

Dans vos locaux

EVALUATION :

Exercices pratiques en salle

EFFECTIF :

De 1 à 12 stagiaires

FORMATEUR :

Titulaire d'un certificat à jour de
« Formateur Gestes & Postures »

SANCTION :

Attestation de réussite en fin de formation

PROGRAMME

Les bases de la prévention

- Identification des différents enjeux de la prévention pour l'entreprise
- Analyse des rôles des différents acteurs de la prévention
- Analyse du mécanisme d'apparition des dommages
- Observation des obligations réglementaires liées à l'évaluation des risques professionnels (DUERP), au port de charges, travail sur écran...

Le Corps Humain

- Anatomie et pathologies : le squelette, les ligaments, les muscles, les tendons, les nerfs, la colonne vertébrale, les articulations
- Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : les facteurs de risques et de sollicitation

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Exercices d'échauffement musculaire
- Analyse des postes de travail et évaluation des risques associés
- Apprentissage et mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercices pour réduire les contraintes musculo-squelettiques

Evaluation

- Exercices d'application des connaissances : repérer à un poste de travail les situations nuisibles à la santé ou entraînant des efforts superflus ou excessifs



OBJECTIFS :

- Cerner les conséquences des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Etre capable d'identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC :
Tout public

DUREE :
7 heures

TARIF :
Sur devis

PREREQUIS :
Aucun

LIEU :
Dans vos locaux

EVALUATION :
Exercices pratiques en salle

EFFECTIF :
De 1 à 12 stagiaires

FORMATEUR :
Titulaire d'un certificat à jour de
« Formateur Gestes & Postures »

SANCTION :
Attestation de réussite en fin de formation

PROGRAMME

Les bases de la prévention

- Identification des différents enjeux de la prévention pour l'entreprise
- Analyse des rôles des différents acteurs de la prévention
- Analyse du mécanisme d'apparition des dommages
- Observation des obligations réglementaires liées à l'évaluation des risques professionnels (DUERP), au port de charges, travail sur écran...

Le Corps Humain

- Anatomie et pathologies : le squelette, les ligaments, les muscles, les tendons, les nerfs, la colonne vertébrale, les articulations
- Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : les facteurs de risques et de sollicitation

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Exercices d'échauffement musculaire
- Analyse des postes de travail et évaluation des risques associés
- Apprentissage et mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercices pour réduire les contraintes musculo-squelettiques

Evaluation

- Exercices d'application des connaissances : repérer à un poste de travail les situations nuisibles à la santé ou entraînant des efforts superflus ou excessifs



“Parce qu’un bon geste peut tout changer !”

Méthode pédagogique



Méthode active participative basée sur l’alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** sur des postes de travail afin de mettre en application le vécu professionnel des stagiaires.

Accompagnement personnalisé par des méthodes d’écoute et de questionnement.

Moyens pédagogiques (liste non exhaustive)

- **Modèle de vertèbres lombaires** : un modèle de hernie discale lombaire montrant ce qui arrive à la distribution des disques intervertébraux lorsque le corps humain se plie et se courbe.
- **Modèle de colonne vertébrale flexible avec nerfs spinaux, bassin et fémurs** : la partie cervicale, la partie thoracique, la partie lombaire et le sacrum codés par couleur.
- **Petites charges de manutention** : caisses avec poignées.
- **Jeux d’analyse** : repérer et analyser des facteurs de risques.



Documents à disposition

- Attestation de réussite
- Remise d’un aide-mémoire “ Vade-mecum Gestes et Postures ” de la Brigade de Sapeurs Pompiers de Paris - Ministère de la Culture et de la Communication (09/2015)

Prendre rendez-vous



PAC FORMATION

26 Boulevard de l'Europe - 76100 ROUEN

Tél : 0698533024 / Mail : pauline.coulange76@gmail.com

Siret : 82444920100022