



# Formation / Sensibilisation en collectif

## Gestes et Postures

### Nouveaux entrants

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

Journée : 7h

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

### OBJECTIFS

Être sensibilisé sur les risques de TMS.  
Acquérir les bons réflexes et les bonnes pratiques de prévention.

### DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS
- Introduction aux troubles musculosquelettiques
  - Définition et chiffres clés
  - Cadre réglementaire
- Facteurs de risque
  - Notions d'anatomie
  - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
  - Conséquences à terme sur la vie professionnelle et personnelle
  - Cas pratiques
- Ressources individuelles pour mieux se prémunir
  - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
  - Les gestes et postures :
    - Utilité, les échauffements et étirements, les postures
    - Mises en situation
  - Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude
  - L'activité physique au quotidien
    - Les bienfaits
    - Recommandations sur la pratique régulière
- Echanges et partage d'expériences

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

### ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

### INTERVENANT

Ergonome ou éducateur d'activité physique adaptée.

### TARIF

Sensibilisation 1h30 : 400€ HT  
Demi-journée (3h30) : 800 € H.T.  
Journée : 1 500€ HT



### FORMAT

Collectif en présentiel



### PRÉREQUIS

Aucun



### EFFECTIFS

15 personnes maximum



### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



### POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : 31 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zcsanté**