



IMPULYS

Formation · Conseil

« De la bonne posture au geste qui
sauve : la sécurité au quotidien. »

NOUS CONTACTER

✉ cedric.perry@impulys.fr
☎ 06 73 69 46 22
🌐 www.impulys.fr

Formation intra-entreprise, dispensée dans vos locaux.

(*)Formation finançable via OPCO

IMPULYS Formation · Conseil — Organisme de formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

FORMATION PRÉVENTIVE ET PRATIQUE

- Comprendre les mécanismes de l'appareil locomoteur et les facteurs de risques liés aux Troubles Musculosquelettiques (TMS).
- Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique dans son quotidien professionnel.
- Analyser son poste de travail et devenir acteur de la prévention au sein de son entreprise.
-

INFORMATIONS PRATIQUES

[Formation pour tous publics, pas de prérequis](#)

Durée **7h (1 jour)**

Stagiaires **4 à 10**

Lieux **Dans vos
locaux**

Coût **Sur devis***



FORMATION

GESTES ET POSTURES au Travail

Formation certifiante
Intra-entreprise

cedric.perry@impulys.fr
06 73 69 46 22 | www.impulys.fr

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Pédagogie active et participative : Alternance de d'apports théoriques anatomiques et d'ateliers pratiques adaptés aux postes de travail réels.
- Analyse personnalisée : Observation des situations de travail spécifiques des stagiaires pour apporter des corrections ciblées.
- 70% de mises en pratique : Exercices de manutention de charges, réglages de postes et apprentissage d'étirements

Maintien des acquis et sensibilisation

Rappel & Maintien des compétences : Il est recommandé de renouveler ou rafraîchir cette formation tous les **2 ans** afin de maintenir la vigilance face aux risques ergonomiques et ancrer durablement les bonnes pratiques posturales.

PROGRAMME DE LA FORMATION

PARTIE PREVENTION



- Identification des situations à risque : Repérer les facteurs de risques environnementaux, organisationnels et posturaux au quotidien
- Évaluation du poste de travail : Observer son environnement (hauteur de travail, espaces, disposition des outils) pour identifier les contraintes.
- Proposer des améliorations ergonomiques concrètes et remonter les anomalies à sa hiérarchie

PARTIE ANATOMIE & TMS



- Notions d'anatomie et de physiologie : Colonne vertébrale, muscles, articulations et disques intervertébraux.
- Les Troubles Musculosquelettiques (TMS) : Mécanismes d'apparition, pathologies (lombalgies, tendinites) et facteurs de risques.
- Aménagement du poste : Ergonomie sur poste de travail (bureau, atelier, logistique), réglages et postures de repos.

Votre texte de paragraphe

Évaluation pratique + Bilan de formation : tour de table, évaluation des objectifs pour chacun, axes d'amélioration et suggestions.

Accessibilité Prenez contact avec le responsable formation qui étudiera les possibilités d'accessibilité.

MATERIEL PEDAGOGIQUE



Colonne vertébrale pédagogique :

Visualisation directe des contraintes discales et des déformations posturales.



Charges plates et charges de manutention

Cartons, caisses et charges de poids variables pour les simulations réelles.



Supports visuels & Vidéos d'analyse

Études de cas interactives basées sur des situations concrètes. Supports de cours basés sur les recommandations de L'INRS

DOCUMENTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Attestation individuelle de fin de formation « Gestes et Postures ».
- Guide mémo récapitulatif des bonnes postures et exercices d'échauffement/étirement.