

Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures – Secteur IBC

Formation e-learning – 2 heures

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier les risques liés à son activité physique professionnelle
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Analyser les situations de travail à risque dans son environnement
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et postures dans son activité quotidienne

2. PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés des secteurs : industrie, BTP, logistique, commerce, tertiaire
- Toute personne exposée à la manutention de charges, gestes répétitifs ou postures contraignantes

3. PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

4. DURÉE ET MODALITÉS D'ACCÈS

- Durée : 2 heures
- Formation réalisable en une ou plusieurs sessions
- Accès individuel via plateforme e-learning sécurisée
- Disponibilité 24h/24 pendant la période d'accès

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

5. MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation 100 % à distance
- Modules interactifs structurés
- Supports visuels (schémas, vidéos, situations professionnelles)
- Études de cas et mises en situation simulées
- Auto-évaluations tout au long du parcours

Approche pédagogique centrée sur la compréhension et l'application dans l'environnement professionnel.

6. CONTENU DE LA FORMATION

◆ Module 1 : Comprendre les enjeux

- Définition des TMS
- Impacts humains et économiques
- Cadre réglementaire (Code du travail – prévention)

◆ Module 2 : Identifier les risques

- Situations à risque dans les secteurs IBC
- Manutention manuelle
- Gestes répétitifs et postures contraignantes

◆ Module 3 : Les principes de prévention

- Économie d'effort
- Sécurité physique
- Organisation du poste de travail

◆ Module 4 : Les gestes et postures adaptés

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

- Techniques de manutention
- Postures recommandées
- Erreurs fréquentes à éviter

◆ Module 5 : Application en situation professionnelle

- Analyse de situations concrètes
- Adaptation aux environnements : industrie, BTP, bureaux
- Bonnes pratiques à mettre en œuvre

7. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluations formatives tout au long du parcours
- QCM final de validation des connaissances
- Seuil de réussite recommandé : 70 % minimum
- Possibilité de nouvelle tentative

8. SANCTION DE LA FORMATION

- Délivrance d'une **attestation de réalisation de formation** conformément aux dispositions du Code du travail

9. MOYENS TECHNIQUES

- Plateforme e-learning sécurisée
- Accès individuel
- Suivi de progression
- Assistance technique si nécessaire

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

10. ENCADREMENT

- Formation conçue par un formateur professionnel en prévention des risques
- Expertise terrain en sécurité, incendie et secourisme
- Possibilité d'accompagnement pédagogique en complément

11. ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Adaptations possibles sur demande.

12. CONTACT

SEGURA ESFORMA

www.esforma.fr

contact@esforma.fr

06 29 38 65 40

13. OPTION : ÉVALUATION RENFORCÉE AVEC FORMATEUR

Une option complémentaire permet de renforcer la validation des acquis.

Elle comprend :

- Une évaluation en visioconférence avec un formateur spécialisé
- Un QCM final réalisé en direct
- Un échange professionnel sur les pratiques terrain

Cette option permet :

- de s'assurer de la réalisation personnelle de la formation
- de valider les connaissances de manière approfondie
- de répondre aux exigences des employeurs et services QSE

Tarif en supplément selon le nombre de participants.

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme **certifié et qualifié** pour vos actions de formation

14. POSITIONNEMENT DE LA FORMATION

Cette formation constitue une **sensibilisation aux gestes et postures**.

Elle permet :

- d'acquérir les bases essentielles
- d'identifier les situations à risque
- de comprendre les bonnes pratiques

Elle ne remplace pas une formation pratique en présentiel, mais constitue :

- une première approche efficace
- un module de sensibilisation rapide
- un complément à une formation terrain

Pour une maîtrise opérationnelle complète, une formation présentielle ou une évaluation accompagnée est recommandée.

Accès à la formation via une plateforme e-learning sécurisée, disponible sur **ordinateur, tablette ou smartphone**.

Une solution flexible permettant aux participants de se former à leur rythme, où qu'ils soient.

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par

