

**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 en présentiel – 3h30

#### 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 ses propres situations de travail
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Mettre en œuvre des gestes et postures adaptés sur son poste de travail

#### 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 ORGANISATION

- Durée : 3 heures 30
- Formation réalisée en présentiel dans les locaux de l'entreprise
- Groupe de participants adapté à l'interactivité

#### 5. MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques courts et ciblés

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

- Échanges avec les participants
- Analyse de situations professionnelles réelles
- Démonstrations par le formateur
- Mises en pratique sur le poste de travail ou en situation simulée

Approche centrée sur le terrain et les contraintes réelles des participants.

---

## 6. CONTENU DE LA FORMATION

### ◆ Partie 1 : Comprendre les enjeux

- Définition des TMS
- Statistiques et impacts en entreprise
- Cadre réglementaire (Code du travail)

---

### ◆ Partie 2 : Identifier les risques

- Analyse des situations de travail
- Manutention manuelle
- Gestes répétitifs et postures contraignantes

---

### ◆ Partie 3 : Principes de prévention

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

---

### ◆ Partie 4 : Mise en pratique (partie essentielle)

- Techniques de manutention adaptées
- Postures de travail sécurisées
- Exercices pratiques

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

- Correction des gestes par le formateur

---

#### ◆ Partie 5 : Application terrain

- Analyse des postes réels (si possible)
- Adaptation aux contraintes de l'entreprise
- Bonnes pratiques à appliquer immédiatement

---

### 🔧 7. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis tout au long de la formation
- Mise en situation pratique
- Questions / échanges avec le formateur

---

### 8. SANCTION DE LA FORMATION

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

---

### 9. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Salle adaptée à la formation
- Vidéoprojecteur (si nécessaire)
- Matériel de démonstration
- Équipements présents dans l'entreprise

---

### 10. ENCADREMENT

- Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels
- Expérience terrain (sécurité, incendie, secourisme)
- Expertise en formation en entreprise

---

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

## 11. ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Adaptations possibles sur demande.

---

## 12. CONTACT

SEGURA ESFORMA

[www.esforma.fr](http://www.esforma.fr)

[contact@esforma.fr](mailto:contact@esforma.fr)

06 29 38 65 40

---

## 13. POSITIONNEMENT DE LA FORMATION

Cette formation constitue une **formation opérationnelle courte**, permettant :

- une prise de conscience immédiate
- une mise en pratique directe
- une amélioration rapide des gestes professionnels

Elle peut être complétée par :

- une formation plus approfondie (1 jour ou 2 jours)
- un accompagnement spécifique en entreprise

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

