

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 – 1 journée (7 heures)

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier les risques liés à son activité professionnelle
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Analyser ses situations de travail dans une logique de prévention
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et postures à son environnement professionnel
- **Mettre en œuvre des exercices simples de prévention physique**

2. PUBLIC CONCERNÉ

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

3. PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

4. DURÉE ET ORGANISATION

- Durée : 7 heures (1 journée)
- Horaires indicatifs : 8h30–12h / 13h30–17h
- Formation réalisée en présentiel dans les locaux de l'entreprise

Alternance théorie / pratique tout au long de la journée

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

- Apports théoriques ciblés
- Échanges et retours d'expérience
- Analyse de situations professionnelles réelles
- Exercices pratiques
- Travail au sol (renforcement / étirements)
- Correction individuelle par le formateur

Formation très opérationnelle et ancrée dans le réel

6. CONTENU DE LA FORMATION

MATIN (3h30) – PRÉVENTION & ANALYSE

◆ Comprendre les enjeux

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

◆ Identifier les risques professionnels

- Manutention manuelle
- Gestes répétitifs
- Postures contraignantes
- Facteurs aggravants

◆ Introduction à la logique de prévention (type mission PRÉV)

- Observation des situations de travail
- Identification des dangers et des risques

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

- Analyse simple d'un poste de travail
- Proposition d'actions de prévention

Approche inspirée des démarches de prévention utilisées en entreprise

◆ Principes de sécurité physique

- Économie d'effort
- Organisation du poste
- Réduction des contraintes

APRÈS-MIDI (3h30) – PRATIQUE CORPORELLE & APPLICATION

◆ Mise en pratique des gestes professionnels

- Techniques de manutention adaptées
- Postures de travail sécurisées
- Correction des gestes

◆ Préparation physique adaptée au travail

Travail au sol avec tapis

Échauffement

- Mise en route articulaire
- Activation musculaire

Renforcement musculaire (zones clés TMS)

- Lombaires
- Abdominaux profonds (gainage)
- Épaules
- Bras et poignets

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

Étirements ciblés

- Dos (lombaires / dorsales)
- Cervicales
- Épaules
- Coudes
- Poignets

◆ Application directe au poste de travail

- Exercices simples à reproduire en autonomie
- Intégration dans la routine professionnelle
- Bonnes pratiques quotidiennes

7. CONDITIONS PARTICULIÈRES

Prévoir une tenue adaptée :

- Vêtements confortables
- Possibilité de travail au sol (tapis fournis ou à prévoir selon organisation)

8. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue
- Observation des mises en pratique
- Échanges avec le formateur

9. SANCTION DE LA FORMATION

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

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. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Salle adaptée
- Vidéoprojecteur
- Matériel de démonstration
- Tapis pour exercices au sol
- Équipements de travail de l'entreprise

11. ENCADREMENT

- Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels
- Expérience terrain (sapeur-pompier / prévention)
- Expertise en ergonomie et gestes professionnels

12. ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Adaptations possibles sur demande

13. CONTACT

SEGURA ESFORMA

 www.esforma.fr

contact@esforma.fr

06 29 38 65 40

14. POSITIONNEMENT DE LA FORMATION

Cette formation permet :

- une approche globale de la prévention
- une mise en pratique immédiate
- une amélioration durable des conditions de travail

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



WWW.ESFORMA.FR



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

Elle constitue une formation complète, intégrant :

- ✓ prévention
- ✓ analyse des risques
- ✓ pratique terrain
- ✓ préparation physique

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

