

# Formation de Formateur Gestes et Postures

## Référence réglementaire

En 2022, les TMS Troubles musculosquelettiques représentent 87% des maladies professionnelles. La réglementation en matière de santé et de sécurité au travail impose aux employeurs de mettre en place des actions de prévention et de formation afin de limiter les (TMS) et les accidents liés à de mauvaises postures. Cette formation a pour objectif de transmettre aux futurs formateurs les compétences nécessaires pour animer des sessions de sensibilisation visant à prévenir les risques professionnels et à améliorer les conditions de travail des salariés

### Objectifs

- Comprendre les enjeux réglementaires et les obligations en matière de prévention des risques professionnels
- Être capable d'élaborer et d'animer une formation Gestes et Postures intégrée à la démarche de prévention de l'entreprise
- Être capable de former des salariés à être acteurs de leur prévention et à participer à l'amélioration des conditions de travail

### Public concerné

Intervenants extérieurs ou salariés souhaitant animer des actions de formation/sensibilisation à la prévention des TMS

### Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants

### Compétences des formateurs

Formateur de formateur en prévention des TMS (Gestes et postures ) et PRAP

### Méthode Pédagogique

- Apports théoriques des intervenants
- Échanges interactifs avec les stagiaires
- Mises en situation pédagogiques et étude de cas pratiques

### Prérequis

- Être à l'aise avec les fondamentaux en matière de prévention.
- Il est fortement conseillé de suivre le module des bases en prévention des risques de l'INRS et fournir l'attestation de réussite (module gratuit en distanciel accessible sur le site de l'INRS)

### Durée

28 Heures sur 4 jours

### Tarif

Nous consulter

### Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

### Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

### Validation

Méthodes de validation formatives en continue pendant les jeux de rôles au cours de la formation et mise en situation (le dernier jour)

### Obtention finale

Certificat de réalisation - Diplôme de Formateur en Gestes, Postures et prévention des TMS (Conforme au Décret du 30 juin 2015)

# Formation de Formateur Gestes et Postures



## Programme

- ✓ **Contexte et enjeux de la prévention**
  - Comprendre les bases et les enjeux de la prévention des risques professionnels
  - Identifier la réglementation en matière de santé et sécurité au travail (code du travail, obligations de l'employeur et du salarié), la définition des dangers/risques, (AT/MP)
  - Situer les acteurs de la prévention et leurs rôles
  
- ✓ **Construire et Animer une Formation Gestes et Postures**
  - Comprendre les différentes techniques d'animation et ludo pédagogie
  - Concevoir et animer une action de formation
  
- ✓ **Comprendre les risques liés aux postures et aux efforts excessifs**
  - Identifier les principes anatomiques fondamentaux du corps humain (anatomie et physiologie)
  - Définition des TMS et des 5 facteurs de risques
  - Reconnaître les différents types de dommages associés aux limites du corps humain
  - Analyser les risques posturaux dans les environnements de travail et comprendre les enjeux associés
  - Intégrer les risques liés aux activités physiques dans le cadre global des risques en entreprise
  - Évaluer l'efficacité et les résultats des formations sur les gestes et postures
  
- ✓ **Prendre soin de soi au quotidien pour limiter les TMS : Sommeil, nutrition et hygiène de vie**
  - Intégrer les notions de sommeil et de nutrition dans la prévention des TMS : comprendre l'impact du sommeil et de l'alimentation sur la santé musculosquelettique
  - Adopter des habitudes de vie saines : la gestion du sommeil, l'importance d'une alimentation équilibrée et l'intégration de routines de soins corporels pour prévenir les TMS
  
- ✓ **Accompagner l'entreprise dans la mise en place d'actions de formations à la prévention des TMS**
  - Savoir concevoir et animer des modules de formation adaptés aux besoins des entreprises
  - Analyser les contraintes posturales et identifier les risques associés dans l'environnement de travail
  - Concevoir un contenu de formation en adéquation avec les exigences et objectifs spécifiques de l'entreprise
  - Accompagner l'entreprise dans le choix et la mise en œuvre de solutions de prévention adaptées aux risques posturaux