



**C.P.R FORMATION**  
PREVENTION - DIGITAL - COMMUNICATION

## GESTES ET POSTURES - TMS (GP – TMS)



Public  
Tout salarié d'entreprise



Pré-requis  
Aucun

### Modalités et délais d'accès

- ✚ Contact via le site internet ou par mail ([contact@cpr-formation.fr](mailto:contact@cpr-formation.fr)) sous 48 heures
- ✚ Présentiel



Durée  
**1 jour (7 heures par jour)**



Lieu  
Chez le client



Accessibilité  
Nous prenons en compte votre handicap au cas par cas et adaptons notre prestation le cas échéant sur notre Centre de Formation ou les plateformes techniques.



Objectifs  
Comprendre les risques d'accidents dorsolombaires sur les lieux de travail et au quotidien  
Adopter les bonnes postures et avoir une hygiène du dos  
Réduire la fatigue professionnelle et prévenir les accidents ou lésions



Animation  
Formateur en Prévention



Méthode pédagogique

- Alternance théorie/pratique avec mise en situation et entraînement
- Phase pratique adaptée aux postes de travail des participants : visite du lieu de travail – observations / préconisations et exercices spécifiques au poste et/ou en salle de formation
- Exercices complémentaires de renfort musculaire et d'étirements pour soulager
- Conseils personnalisés
- Remise d'une documentation à chaque participant



Modalité d'évaluation :  
Evaluation sommative



### Contenu

#### **1. PARTIE THEORIQUE**

- Ouverture du stage : présentation de la journée (organisation – programme - objectifs)
- La réglementation en vigueur
- Les principes généraux de prévention
- Les différentes atteintes à la santé liées à l'activité de travail:
  - Notions élémentaires d'anatomie, de physiologie, de pathologies
  - Le poste de travail et l'homme – notions d'ergonomie
- Échange avec les stagiaires : description de leur poste de travail, de leurs tâches
- Identification des problèmes rencontrés d'un point de vue postural et musculaire liés à l'organisation du poste de travail et/ou à la vie quotidienne
  - Port et manipulation d'objets
  - Positions prolongées
  - Mouvements intenses
  - Gestes répétitifs

**FORMATION PROFESSIONNELLE**

4avenueLaurentCély-92600Asnières-Tél 07 82 55 42 48-[contact@cpr-formation.fr](mailto:contact@cpr-formation.fr)-[www.cpr-formation.fr](http://www.cpr-formation.fr)-  
N°d'existence 11922673792-NAF70.22Z-SIRET980 335 475 00011



**C.P.R FORMATION**  
PREVENTION - DIGITAL - COMMUNICATION

## GESTES ET POSTURES - TMS (GP – TMS)



- Techniques de prévention et principes mécaniques de la manipulation (Archivage, aménagement de son bureau...)

### 2. PARTIE PRATIQUE

- Reconnaître sans s'exposer lui-même, les risques persistants éventuels qui menacent la victime de l'accident et/ou son environnement
- Visite du lieu de travail (Pour les formations en INTRA)
- Arrêt sur chaque poste de travail (Pour les formations en INTRA) Observation en groupe
- Conseils et préconisations de l'intervenante : éducation gestuelle
- Exercices spécifiques au poste et / ou en salle de formation
- Exercices de manipulation au bureau et au quotidien : techniques de « lever – porter - déposer » occasionnel de charges
- Conseils et préconisations : les bonnes postures à adopter, préconisations d'aménagement des postes de travail
- Exercices complémentaires : renfort musculaire et étirements pour soulager
- Synthèse de la journée
- Évaluation de la formation



#### Législation

Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - Article R4541-8 du Code du Travail



#### Tarif(s)

INTRA : voir devis (nous consulter)