



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

**CPR FORMATION**

119 bis rue de Colombes– 92600 Asnières – Tél 01 80 87 46 80 – [contact@cpr-formation.fr](mailto:contact@cpr-formation.fr)– [www.cpr-formation.fr](http://www.cpr-formation.fr)–

N°d'existence 11922673792 — NAF70.22Z – SIRET 980 335 475 00029



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)

**CPR FORMATION**

119 bis rue de Colombes – 92600 Asnières – Tél 01 80 87 46 80 – [contact@cpr-formation.fr](mailto:contact@cpr-formation.fr) – [www.cpr-formation.fr](http://www.cpr-formation.fr) –

N°d'existence 11922673792 — NAF70.22Z – SIRET 980 335 475 00029