

Ergonomie gestes et postures

Objectifs de formation

- Savoir identifier les risques à son poste de travail
- Appliquer les techniques de manutention manuelle pour se protéger
- Appliquer les principes d’économie d’effort en privilégiant l’ergonomie au poste de travail

Objectifs pédagogiques

- Réaliser les bons gestes au poste de travail sans se faire mal
- Être capable d’identifier les postures contraignantes
- Comprendre le fonctionnement du corps humains
- Améliorer les conditions de travail des salariés

Durée : 01 jour - 07 heures

Mise à jour le : 18 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

295 €

Dates :

Le 17 Novembre 2026

Le 26 Janvier 2027

Le 21 Avril 2027

Le 28 Juillet 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

Définition, réglementation et principes de prévention

- Définition en santé sécurité au travail (SST, TMS, ergonomie...)
- Notion de réglementation en santé sécurité au travail (Code du travail Partie 4)
- Les 9 principes de prévention
- La pénibilité au travail et la fiche de prévention des expositions

Identification et analyse des risques aux postes de travail

- Les risques et le Document Unique
- L'auto-évaluation

Notions d'anatomie

- Le squelette et son approche morphologique, physiologie
- Pathologie, les maladies du dos (lombalgies, lumbagos, sciatiques, hernies)

Schéma du déroulement d'un accident et identification des situations dangereuses en matière de port de charges

- Comment appliquer les principes de base de sécurité au quotidien (cas concret)
- Déplacement sur les lieux de travail et exercices concrets

Les solutions d'amélioration

- L'ergonomie au poste de travail
- Les bonnes et les mauvaises pratiques en gestes et postures

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Autodiagnostic
- Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires
- Réveil musculaire
- Exemple d'échauffement
- Visite des postes de travail et correction des mauvaises habitudes
- Echanges avec les participants
- Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique
- Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire

- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l'information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n'appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)

- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.