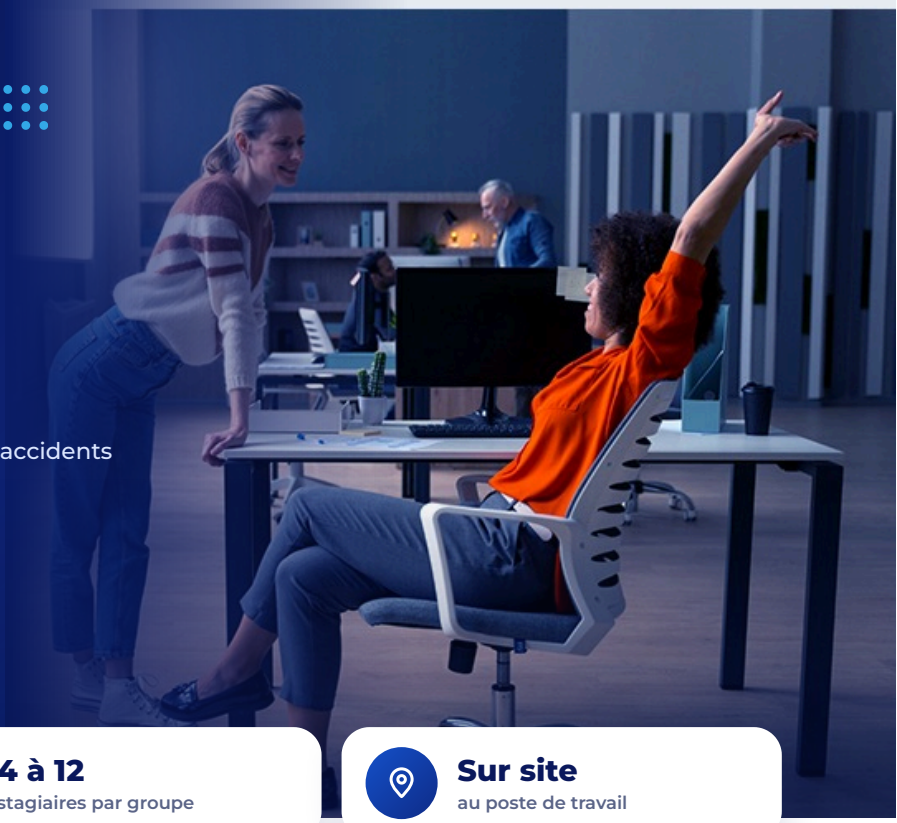
INNA FORMATION



PRÉVENTION DES TMS

Gestes et postures

Prévenir les troubles musculosquelettiques et les accidents liés à la manutention

3 h ou 7 h
selon le format

4 à 12
stagiaires par groupe

Sur site
au poste de travail

L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une **formation adéquate à la sécurité** (**article R4541-8 du Code du travail**). Les troubles musculosquelettiques sont la **première cause de maladie professionnelle** en France : nos formations apprennent à vos équipes à **préserver leur santé au quotidien**.

Certifié Qualiopi n° 855911-1 | **NDA 32591167859** | **Autorisation CNAPS n° 2026-0108560-FOR-1091729**

Sensibilisation
3 heures
Les bons gestes et les principes d'économie d'effort, pour tous les publics.

Formation-action
1 jour · 7 heures
Analyse et exercices sur vos situations de travail réelles.

Tous les postes
Terrain et bureau
Manutention, travail debout ou statique, travail sur écran.

PUBLIC

Tout salarié ou agent exposé à la manutention, aux postures contraignantes ou au travail sur écran. Groupe de 4 à 12 personnes.

PRÉREQUIS

Aucun.

POURQUOI INNA FORMATION ?

Certifié Qualiopi
Qualité de nos actions de formation reconnue

Formateurs experts
Professionnels de terrain, certifiés dans leur domaine

Chez vous
Dans vos locaux, aux dates qui vous conviennent

Clé en main
Convocations, émargements, évaluations, attestations

innaformation.fr

INNA FORMATION
249 C avenue de la République – 59282 Douchy-les-Mines
06 65 76 23 61 · contact@innaformation.fr · innaformation.fr

Certifié Qualiopi n° 855911-1
NDA 32591167859 · SIRET 922 900 873 00014
Autorisation CNAPS n° 2026-0108560-FOR-1091729

GESTES ET POSTURES

Programme et modalités

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du corps et les mécanismes des TMS
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et son poste à ses situations de travail



PROGRAMME

01 — Le fonctionnement du corps humain
Squelette, colonne vertébrale, muscles, tendons et articulations : leurs limites.

02 — Les TMS et leurs facteurs de risque
Facteurs biomécaniques, psychosociaux et organisationnels, atteintes du dos et des membres.

03 — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Postures adaptées, gestes de levage et de port, utilisation des aides à la manutention.

04 — Travail sur écran et postures statiques
Réglage du poste de travail, alternance des postures, échauffements et étirements.

05 — Application aux situations réelles
Exercices pratiques sur les postes et les charges de vos équipes.

VALIDATION

Évaluation pratique en fin de session. Délivrance d'une **attestation de fin de formation**.

ORGANISATION

Sur votre site, au plus près des postes de travail. 1 formateur pour 4 à 12 stagiaires.

Financement
Prise en charge par votre OPCO (entreprises) ou sur budget formation (collectivités).

Accessibilité
Formation adaptable aux personnes en situation de handicap : contactez-nous.

Suivi complet
Convocations, émargements, évaluations et attestations.

Tarif : devis sur mesure

Établi selon le format retenu, le nombre de stagiaires et le lieu de la formation.

06 65 76 23 61
contact@innaformation.fr
innaformation.fr