



Programme Gestes et Postures

Prévention des TMS et des lombalgies - Sensibilisation tous publics

1 journée (7 heures)

Réf. FORM-GP-01 · Édition 2026 · Code du travail (art. R.4541-8)

7 h

1 JOURNÉE

4 à 12

PARTICIPANTS

R.4541-8

OBLIGATION EMPLOYEUR

Qualiopi

ACTIONS DE FORMATION

LE DISPOSITIF

Présentation de la formation

Intitulé	Gestes et postures - Prévention des risques liés à l'activité physique (TMS, lombalgies).
Public visé	Tout salarié exposé à des manutentions manuelles, des postures contraignantes ou un travail sur écran. Tous secteurs.
Prérequis	Aucun.
Durée	1 journée - 7 heures.
Effectif	De 4 à 12 participants.
Modalité	Présentiel, en intra ou inter-entreprises.
Lieu	Dans vos locaux (au plus près des postes) ou en salle équipée.
Délai d'accès	Généralement sous 2 à 4 semaines selon disponibilités.
Accessibilité	Formation adaptable aux personnes en situation de handicap : nous contacter.
Reconnaitances	Organisme certifié Qualiopi n° QUA009450 (actions de formation).

COMPÉTENCES VISÉES

Objectifs pédagogiques

- 1 Comprendre le fonctionnement de l'appareil locomoteur et l'apparition des TMS et lombalgies.
- 2 Identifier les situations de travail dangereuses (danger, situation, événement, dommage).
- 3 Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- 4 Aménager son poste et ses gestes (manutention, travail sur écran).
- 5 Adopter des réflexes de prévention durables (échauffement, étirements, micro-pauses).

Programme de la journée

Module 1 - Enjeux, santé et réglementation

Matin

OMS, AT/MP, obligation de formation (art. R.4541-8), valeurs seuils NF X35-109.

Module 2 - Comprendre et analyser le risque

Midi

Analyse d'une situation dangereuse ; anatomie ; TMS.

Module 3 - Agir : gestes sûrs et ergonomie

Après-midi

PSPEE, atelier manutention, ergonomie du poste, plan d'action.

Déroulé détaillé (09:00-17:00) remis à l'inscription.

MÉTHODES, ÉVALUATION & FINANCEMENT

Modalités pédagogiques, validation & financement

- ♦ **Moyens** : pédagogie active : jeux, études de cas, vidéos, atelier manutention avec objets du quotidien (sans engin) ; fiches mémo remises.
- ♦ **Encadrement** : formateur expérimenté en prévention des risques professionnels et en gestes et postures.
- ♦ **Évaluation** : QCM en début et en fin de formation (score sur 8) et observation des mises en situation.
- ♦ **Suivi** : feuilles d'émargement ; questionnaire de satisfaction.
- ♦ **Sanction** : attestation de fin de formation remise à chaque participant.
- ♦ **Financement** : plan de développement des compétences de l'employeur (art. L.6321-1 du Code du travail) ; prise en charge OPCO possible (organisme certifié Qualiopi) ; France Travail selon situation.
- ♦ **Références** : art. L.4121-1, L.4141-2 et R.4541-1 à R.4541-10 du Code du travail (formation : art. R.4541-8) ; norme NF X35-109 (application volontaire) ; INRS : TJ 18, ED 6161, ED 6460.

Tarifs et conditions : sur devis, selon l'effectif, la modalité (intra / inter) et vos contraintes.
Devis personnalisé sous 48 h.

Contact & inscription - Pôle Formation

22 rue de la Rigourdière, Centre d'Affaires Alizés (Bureau 116), 35510 Cesson-Sévigné

Tél. 02 99 83 05 52 · formation@sigmaxis.fr · sigmaxis.fr

Sigmaxis Formation - SAS à associé unique, RCS Rennes 999 213 796 00017, APE 8559A. Déclaration d'activité n° 53351283135 auprès du préfet de région Bretagne ; cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Certification Qualiopi n° QUA009450 délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation.