

Formation Gestes, Postures et Ergonomie au Travail

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et amélioration des conditions de travail — 7 heures

Mondial Concept Solutions — Handipass — Dr Habiba Rihane, médecin MPR

Organisme	Mondial Concept Solutions / Handipass — SIRET 849 825 575 00046, 393 Avenue du Prado, Bât A, 13008 Marseille
Certification	Qualiopi — Actions de formation
Durée	7 heures — 1 journée
Format	Présentiel — théorie et pratique
Lieu	En entreprise (salle de réunion + postes de travail) ou dans les locaux MCS/Handipass
Effectif	4 à 10 participants maximum
Tarif	Sur devis personnalisé
Référence formation	MCS-GP-7H-2026

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation de 7 heures, les participants seront capables de :

- **Identifier** les facteurs de risque des TMS liés à la manutention, aux gestes répétitifs, aux postures prolongées et au travail sur écran
- **Acquérir** des connaissances fondamentales sur l'anatomie et la physiologie du corps humain (colonne vertébrale, muscles, articulations)
- **Appliquer** les principes d'économie d'effort et les gestes adaptés
- **Analyser** leur environnement de travail pour repérer les situations à risque et proposer des pistes d'amélioration ergonomiques
- **Participer** à la prévention des risques professionnels

2. Public visé et prérequis

Cette formation s'adresse aux salariés exposés à des contraintes physiques ou posturales : secrétaires et personnel d'accueil, établissements de santé et médico-sociaux, aide à domicile, logistique/industrie/commerce/BTP, télétravailleurs, et toute personne souhaitant prévenir les TMS.

Prérequis : aucun prérequis de connaissances ou de compétences n'est nécessaire, formation accessible à tous.

3. Durée et modalités

- Formation en présentiel alternant apports théoriques, démonstrations, exercices pratiques et mises en situation sur poste réel ou simulé
- Groupe de 4 à 10 participants maximum pour favoriser les échanges et l'accompagnement individualisé

4. Contenu détaillé du programme (7 heures)

Module	Contenus	Horaires	Durée
Module 1 — Les enjeux de la prévention	Présentation, recueil des attentes ; définition des TMS, chiffres clés et conséquences ; facteurs de risque (manutention, gestes répétitifs,	9h00-10h15	1h15

	postures, écran, sédentarité) ; cadre réglementaire et rôle des acteurs de la prévention		
Module 2 — Anatomie appliquée	Colonne vertébrale, disques intervertébraux, muscles du dos et abdominaux, articulations ; pathologies liées (lombalgie, cervicalgie, lumbago, hernie discale, sciatique, tendinite, canal carpien) ; facteurs de risque biomécaniques, environnementaux, organisationnels, individuels	10h30-11h45	1h15
Module 3 — Principes d'économie d'effort	Préparation et organisation du geste, préservation des courbures naturelles du dos, utilisation des membres inférieurs, rapprochement de la charge, réduction des distances, prévention des torsions, techniques pour soulever/porter/pousser/tirer/déplacer, manutention seul ou à deux	11h45-12h45	1h
Module 4 — Mise en situation pratique	Échauffement, démonstration des gestes par la formatrice, entraînement individualisé avec charges fictives, mises en situation sur postes réels ou simulés, corrections personnalisées, étirements et récupération	13h45-15h00	1h15
Module 5 — Ergonomie et aménagement du poste	Analyse ergonomique du poste (hauteur, accessibilité, poids des charges), ergonomie du poste informatique, prévention de la fatigue visuelle, aides techniques (diable, transpalette, table élévatrice, exosquelette), alternance des postures et pauses actives	15h15-16h30	1h15
Bilan et évaluation des acquis	Questionnaire d'évaluation, évaluation pratique des gestes et postures, tour de table, questions-réponses, remise des attestations	16h30-17h30	1h

Pauses : 10h15-10h30 (15 min) et 15h00-15h15 (15 min) · Pause déjeuner : 12h45-13h45 (1h) · Durée totale : 7 heures — Amplitude de la journée : 9h00 à 17h30

5. Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs illustrés d'exemples concrets et d'échanges sur le vécu des participants
- Démonstrations pratiques : la formatrice réalise les gestes corrects, commentés et analysés
- Mises en situation individuelles et collectives sur des situations de travail réelles ou simulées
- Études de cas pour développer l'esprit critique
- Supports pédagogiques : livret de cours complet, vidéos INRS, schémas anatomiques, photos

6. L'équipe pédagogique

La formation est placée sous la responsabilité pédagogique de la Docteure Habiba Rihane, médecin spécialiste en Médecine Physique et de Réadaptation (MPR) et formatrice principale de Handipass. Forte de plus de 30 années d'expérience, elle met son expertise au service de la prévention des risques professionnels, de l'ergonomie, de la prévention des TMS et de l'accompagnement des personnes en situation de handicap. Selon les sessions, la formation peut également être animée par un formateur ou une formatrice qualifié(e) sélectionné(e) par Handipass.

7. Modalités d'évaluation

Pendant la formation : échanges et questions-réponses, observation des exercices pratiques et mises en situation, conseils et corrections personnalisés.

En fin de formation : questionnaire d'évaluation des connaissances, évaluation pratique des gestes et postures, bilan et échanges.

À l'issue : chaque participant reçoit une attestation individuelle de fin de formation et, le cas échéant, les supports pédagogiques.

Conditions de validation : présence à l'intégralité des 7h, participation active et validation de la mise en situation pratique.

8. Accessibilité aux personnes handicapées

Handipass s'engage à rendre ses formations accessibles à tous. Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques sont invitées à en informer l'organisme avant le début de la formation afin d'étudier les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles pouvant être mises en place (modalités d'accueil, organisation, supports pédagogiques, conditions de réalisation des exercices pratiques).

9. Informations complémentaires

- **Tarif** : sur devis personnalisé, selon les besoins, le nombre de participants et les modalités d'organisation
- **Délai d'accès** : selon les disponibilités
- **Validité de l'attestation** : 2 ans. Un recyclage de 4 heures est recommandé tous les 2 ans
- **Référence formation** : MCS-GP-7H-2026

10. Contact

Mondial Concept Solutions / Handipass — Tél : 07 64 31 32 78 — Email : y.secretariat.mcs@gmail.com / mondialconceptsolutions@gmail.com — Site : <https://handipass.fr/>