

**Corps et postures au travail : les clés de la prévention
des Troubles Musculo-Squelettiques
(inter-établissements)**



Objectifs

- | Identifier les facteurs de risques liés aux troubles musculo-squelettiques (TMS)
- | Comprendre le fonctionnement du corps dans le cadre professionnel
- | Adopter des postures et gestes adaptés à leur activité
- | Mettre en place des bonnes pratiques pour préserver leur santé au travail

Programme

- | Échange sur les attentes et situations rencontrées par les participants
- | Comprendre les TMS
 - Définition et chiffres clés
 - Les principales atteintes (dos, épaules, poignets, genoux...)
 - Les causes : posture, répétitivité, efforts, environnement de travail
- | Le fonctionnement du corps au travail
 - Notions d'anatomie fonctionnelle : colonne vertébrale, articulation, chaînes musculaires
 - Fatigue physique et signaux d'alerte
 - Préserver son capital santé : principes de base
- | Analyse des postures de travail
 - Observation de gestes professionnels types (vidéo ou mise en situation)
 - Analyse collective des mauvaises postures
 - Apports correctifs : comment faire autrement ?
- | Mise en pratique : gestes et postures adaptées
 - Exercices corporels simples pour prendre conscience de son schéma corporel
 - Manipulations, ports de charge, travail assis/debout : démonstrations et essais
 - Conseils personnalisés en fonction des métiers des participants
- | Prévention active et organisation
 - Principes d'économie d'effort
 - Aménagement du poste de travail
 - Auto-évaluation des pratiques
 - Bons réflexes à diffuser dans l'équipe
- | Clôture de la formation
 - Échanges, retour d'expériences
 - Élaboration d'une mini-feuille de route individuelle

Public et prérequis

- | Tous professionnels exposés à des postures contraignantes, des efforts physiques ou des gestes répétitifs (ex. : aide à la personne, logistique, entretien, administratif, etc.)
- | Pas de prérequis.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- | Le Ce.F recommande aux personnes en situation de handicap de signaler en amont de la formation la nature et les besoins spécifiques afin d'anticiper au mieux les éventuels besoins d'adaptation de la formation.





Intervenant pressenti

I Ergothérapeute

Modalités pédagogiques

- I Formation en présentiel.
- I Confidentialité, écoute respectueuse, esprit d'entraide.
- I Pédagogie participative et interactive qui alterne apports théoriques, réflexion collective et analyse de situations professionnelles apportées par les participants.
- I Animation qui privilégie et valorise les échanges avec et dans le groupe afin d'être au plus près des réalités professionnelles des participants, et de favoriser le transfert des acquis en situation de travail.
- I Un support de formation est remis aux participants à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation

- I Un quizz d'évaluation des acquis est réalisé en début et en fin de formation.
- I Dans les 48 heures suivant la fin de la formation, un questionnaire de satisfaction est transmis par voie numérique.
- I Dans les 3 mois en aval de la formation, un questionnaire individuel d'évaluation de l'impact et de l'opérationnalisation des acquis de la formation est transmis par voie numérique.

Validation

- I Un certificat individuel de réalisation de la formation est délivré aux participants à l'issue de la formation.

Modalités d'organisation

- | | |
|--------------------------|---|
| I Durée | 1 jour de 7 heures. |
| I Calendrier | Vendredi 3 avril 2026 |
| I Horaires | de 09 heures à 12 heures 30 et de 13 heures 30 à 17 heures. |
| I Nombre de participants | de 6 à 15 professionnels. |
| I Lieu de réalisation | dans les locaux du Ce.F à Bergerac. |

Tarif (*organisme non assujetti à la TVA*)

- I 180 Euros par personne.

Personnes-contact

- I Marie KURAS, Responsable des actions de formations professionnelles continues,
06.82.88.24.83., marie.kuras@johnbost.fr
- I Élodie DUPUY, Assistante des formations professionnelles continues,
06.14.13.27.38., elodie.dupuy@johnbost.fr

