



## Formation : « Formation aux gestes et postures et prévention des TMS »

NOVEL CONCEPT  
Siège social  
653 route de Saint Antonin  
83510 LORGUES

T. 06 76 76 45 95  
info@novelconcept.fr

### Objectifs pédagogiques :

- ▶ Appréhender les risques liés au travail physique
- ▶ Appliquer les techniques de prévention en matière de postures
- ▶ Adopter les bons réflexes lors de manutentions de charges
- ▶ Améliorer l'ergonomie de son poste de travail

### Contenu :

#### Session de formation : 1 journée

##### **Introduction**

- ❖ Les enjeux de la prévention du travail physique

##### **Notions de physiologie et d'anatomie**

- ❖ Le fonctionnement du rachis
- ❖ Les facteurs de risques
- ❖ Les pathologies de l'appareil locomoteur

##### **Appréciation du poste de travail**

- ❖ Ergonomie du poste
- ❖ Manutentions
- ❖ Organisation du travail

##### **Les leviers de la prévention**

- ❖ Techniques posturales
- ❖ Economies d'efforts
- ❖ Aménagements du poste
- ❖ Hygiène de vie

#### Session de consolidation : ½ journée :

##### **Le point sur des situations vécues**

- ❖ Retour de pratique
- ❖ Etude approfondie d'une situation réelle/vécue
- ❖ Evaluation des points forts et des points faibles dans le comportement adopté

##### **Réajustement des connaissances et objectifs**

- ❖ Retour sur les éléments clés
- ❖ Développement éventuel d'une notion sensible

##### **Rappel des points clés par la mise en pratique**

- ❖ Quizz
- ❖ Exercices pratiques



NOVEL CONCEPT  
Siège social  
653 route de Saint Antonin  
83510 LORGUES  
T. 06 76 76 45 95  
info@novelconcept.fr

**Méthode mobilisée :**

- ✓ Une alternance d'apports théoriques et d'études de cas pratiques, impliquant le formé dans une approche réflexive.
- ✓ Une analyse de cas concrets issus de retours d'expérience des formés permettant d'étayer le contenu théorique

**Moyens pédagogiques :** Vidéo projection, Cours étayé, quizz, support pour les formés (papier et numérique), Etude de cas pratiques

**Modalités d'évaluation :** Questionnaire et QCM d'évaluation des acquis en cours et en fin de formation. Questionnaire d'évaluation de la satisfaction à chaud et à froid.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de pré requis

**Durée :** 8 heures sur deux jours

**Coût :** 1 350 € TTC (TVA exonérée au titre de l'article 261-4-4 du CGI)

**Information & Contact :**

Chacune des actions de formation du cabinet **Novel Concept** est conçue spécifiquement en fonction des attentes, des objectifs et des enjeux des personnes à former.

Pour obtenir des renseignements et votre programme personnalisé de formation, contactez  
Claire GIESSNER par téléphone au 06.95.27.04.66 ou par courriel à  
[claire.giessner@novelconcept.fr](mailto:claire.giessner@novelconcept.fr)

Une réponse vous sera apportée dans un délai de 72h maximum.

*Novel Concept veille au **respect de l'accueil et de l'accompagnement des personnes en situation de handicap** en veillant à l'accessibilité des locaux et à l'adaptation des contenus et moyens utilisés afin de garantir la réussite de la formation*

*Pour toutes questions ou demandes relatives à ce sujet, contactez notre **référente handicap** :  
Claire GIESSNER au 06 95 27 04 66.*

Date MAJ : 19/03/2024

Version : 4

Auteur : CG