
Programme de Formation

E-Learning : Gestes et postures au travail

Description

Points Forts

Formation complète pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS), améliorer les postures au travail et réduire les risques professionnels liés à la manutention, au poste assis ou debout.



Public visé

- Salariés de tout secteur exposés à la station debout, assise prolongée ou au port de charges
- Responsables QHSE, RH, ou prévention des risques
- Managers souhaitant améliorer les conditions de travail de leur équipe
- Travailleurs indépendants ou professions à risque postural



Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permettra :

- De comprendre les risques liés aux gestes et postures de travail
- D'identifier les causes des TMS et leurs impacts physiologiques
- D'adopter les bons gestes dans les situations professionnelles courantes
- De mettre en œuvre des actions de prévention efficaces
- D'aménager un poste de travail conforme aux recommandations ergonomiques

Organisation

Durée : 15 heures

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique



Description

1. Données épidémiologiques et législation

- Raisons de la formation gestes et postures
- Analyse des pénibilités au travail (PDF, quiz)
- Statistiques et pathologies associées aux TMS
- Métiers à risques et réglementation
- Prévention et bonnes pratiques en entreprise
- Quiz récapitulatif

2. Bases de la physiologie et de la pathologie

- Anatomie : colonne vertébrale, épaules, bras, jambes
- TMS : causes, mécanismes, pathologies courantes
- Facteurs de risques (répétition, posture, stress)
- Évaluation des risques professionnels
- Activités interactives, vidéos explicatives
- Quiz final de module

3. Mesures de précaution générales



- Mise en place d'une démarche de prévention
 - Équipements de protection individuelle (EPI)
 - Étirements, échauffements, gestes corrects
 - Aménagement du poste et ergonomie
 - Quiz, exercices pratiques
- 4. Travailler en position assise devant un ordinateur**
- Risques liés à la posture prolongée
 - Ergonomie du poste informatique
 - Conseils pratiques, vidéos et exercices
 - Quiz de validation
- 5. Travailler en position assise prolongée (ex : conduite)**
- Postures assises prolongées, risques et prévention
 - Amélioration de l'ergonomie en véhicule
 - Exercices correctifs et documentation
 - Quiz interactif
- 6. Travailler en position debout**
- Conséquences physiques de la station debout
 - Solutions ergonomiques
 - Documentation pratique et quiz interactif
- 7. Métiers comportant du port de charges**
- Risques physiques liés à la manutention manuelle
 - Réglementation et postures sécurisées
 - Stratégies de prévention et outils d'aide
 - Exercices vidéo, application pratique
 - Quiz de fin de module



Prérequis

Aucun prérequis technique ou métier. La formation est accessible à tous les publics professionnels.



Modalités pédagogiques

- Formation e-learning modulaire
- 14 modules composés de vidéos, ressources interactives et exercices
- Séquences pédagogiques progressives
- Accès libre 24h/24 sur tous types de supports



Moyens et supports pédagogiques

- Vidéos explicatives (anatomie, prévention, ergonomie)
- Exercices pratiques guidés (étirements, postures)
- Documents téléchargeables (INRS, Carsat, fiches pratiques)
- Quiz interactifs pour chaque séquence
- Formation compatible HTML5 / SCORM



Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluations formatives à la fin de chaque module (quiz interactifs)
- Suivi de la progression via la plateforme
- Attestation de réalisation délivrée à la fin du parcours