



MULTIFORMA

GESTES & POSTURES



7h à destination des salariés TPE/PME exposés aux gestes, postures et manutentions

Dispensée par des **formateurs expérimentés en prévention des risques professionnels**



Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter en amont de la formation afin d'évaluer les possibilités d'adaptation ou d'accès à la formation

L'accès à cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

GESTES & POSTURES

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de :

1. **Identifier** les situations à risque liées aux gestes, postures et manutentions afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
2. **Appliquer** les gestes, postures et principes d'ergonomie adaptés à son poste de travail pour préserver sa santé au quotidien

FORMATION EN INTRA : TARIF DISPONIBLE SUR DEMANDE

Cette formation est éligible à une prise en charge par votre OPCO

Délais d'accès : 3 semaines à compter de la signature de la convention (délai moyen de réception des accords de prise en charge de votre OPCO)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Fiche d'évaluation continue avec grille individuelle
- Test d'auto-évaluation d'entrée et sortie de formation

Informations pratiques:

- **Dates** : à définir selon vos disponibilités
- **Lieu** : formation dispensée au sein de vos locaux
- **Effectif maximum** : 10 stagiaires par session
- **Sanction** : attestation de formation nominative remise à chaque participant

Moyen pédagogique général :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas, exercices d'application
- Un mémento de synthèse est remis en fin de formation pour ancrer les acquis

Moyen pédagogique matériels et d'encadrements :

- Formateurs experts en prévention des risques professionnels titulaire d'une expérience terrain significative
- Mise en situation pratique
- Encadrement administratif assuré par le centre de formation



CONTENU DE LA FORMATION

MATIN

Accueil des stagiaires

Analyse du besoin

Auto évaluation

MODULE 1 : Comprendre les risques et le corps

- Accidents du travail et TMS
- Situations à risque au poste
- Gestes répétitifs et postures contraignantes
- Bases du dos et des articulations
- Principes d'ergonomie
- Cadre réglementaire



7H

APRES-MIDI

MODULE 2 : Appliquer les bons gestes au travail

- Principes d'économie d'effort
- Postures adaptées (assis / debout)
- Techniques de manutention
- Poussée et traction
- Mise en pratique terrain
- Évaluation des acquis

Auto-évaluation / Bilan fin de stage



Remise d'une **attestation pour chaque participant**





UN SERVICE EN 4 ÉTAPES



Premier contact téléphonique

Définition d'une date de rendez-vous à votre convenance afin d'échanger avec notre conseiller et d'identifier vos premiers besoins en formation



Rencontre avec notre conseiller

Un conseiller en formation se déplace dans votre établissement pour réaliser une analyse personnalisée de vos besoins et vous proposer des solutions adaptées à votre activité



Planification de la formation

Nous convenons ensemble des dates et modalités de la formation selon vos disponibilités et celles de vos équipes



Réalisation de la formation

Notre formateur intervient directement au sein de votre établissement pour dispenser une formation de qualité, en lien avec vos besoins et votre environnement de travail



Un conseiller formation est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire

Par téléphone : **01 60 61 43 02**

Par e-mail à l'adresse : **contact@multi-forma.fr**

Via notre site internet : **www.multi-forma.fr**

MAJ le 12/01/2026