PROGRAMME DE FORMATION

COMMENSALES Formation · 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre

Gestes et postures

Cette formation Gestes et postures s'appuie sur les principes de prévention développés dans le dispositif PRAP, sans constituer une formation PRAP certifiante. Elle amène les participants à comprendre les risques liés à l'activité physique, observer leur travail réel, repérer les facteurs de risque de troubles musculosquelettiques (TMS), analyser les causes et rechercher des améliorations adaptées. Les exercices sont construits à partir des situations de travail de l'entreprise et peuvent utiliser une grille d'observation inspirée des repères RITMS.

Public	Salariés exposés à des manutentions manuelles, gestes répétitifs, efforts, postures statiques ou contraignantes, travail sur écran ou autres contraintes liées à l'activité physique. Le contenu est adapté au secteur et aux situations réelles de travail.
Prérequis	Aucun prérequis. La formation est adaptée à l'activité, aux postes de travail et aux risques de l'entreprise.
Durée	7 heures en présentiel (format standard). Durée adaptable de 3 h 30 à 14 heures selon le nombre de situations de travail à analyser et le niveau de pratique attendu.
Effectif	4 à 10 participants recommandé, pour permettre les exercices pratiques et les observations.
Lieu et modalité	Présentiel, dans vos locaux (Landes et Nouvelle-Aquitaine).
Tarif	Dès 690 € HT par groupe en intra (7 h, jusqu'à 10 personnes)
Délai d'accès	Réponse sous 48 h ouvrées. Formation possible sous 2 à 4 semaines, selon vos disponibilités et notre calendrier.
Validation	Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre l'intérêt de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Repérer les principaux facteurs de risque de TMS et leurs effets possibles sur la santé.
- Observer et décrire une situation de travail en tenant compte de sa complexité.
- Identifier les contraintes biomécaniques, psychosociales et environnementales pouvant contribuer au risque.
- Rechercher les causes de l'exposition et proposer des pistes d'amélioration techniques, organisationnelles et humaines.
- Appliquer, lorsque cela est pertinent, les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et utiliser les aides à la manutention disponibles.

Programme détaillé

1. Comprendre les enjeux de la prévention

- Enjeux humains, économiques et organisationnels.
- Notions de danger, risque, situation dangereuse, dommage et prévention.

2. Comprendre les risques liés à l'activité physique

- Fonctionnement général du corps humain utile à la compréhension des contraintes.
- Facteurs de risque des TMS : effort, répétitivité, amplitudes, durée d'exposition, facteurs individuels, psychosociaux et environnementaux.
- Principales atteintes à la santé liées à l'activité physique.

3. Observer et analyser le travail réel

- Décrire la situation de travail : tâche, personne, environnement, organisation, matériels et moyens.
- Repérer les phases de travail contraignantes.
- Identifier les facteurs de risque et rechercher leurs causes.
- Utiliser, selon le contexte, photos, vidéos ou supports d'observation.

4. Rechercher des améliorations

- Agir en priorité sur les causes et les déterminants de la situation de travail.
- Rechercher des pistes techniques, organisationnelles et humaines.
- Faire remonter les informations utiles aux personnes concernées.

5. Principes de sécurité physique et économie d'effort

- Mettre en pratique des principes adaptés aux tâches réellement rencontrées.
- Repérer et utiliser les équipements mécaniques et aides à la manutention disponibles.
- Éviter de réduire la prévention à l'apprentissage d'un "bon geste" unique : adapter l'action au travail réel.

Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie active centrée sur le travail réel : échanges d'expérience, observation de situations, photos ou vidéos si disponibles, analyse collective, exercices pratiques et recherche de pistes d'amélioration. La méthode peut s'appuyer sur la logique RITMS : décrire, écouter, observer, mettre en commun et prioriser les éléments utiles à la prévention.

Évaluation et validation

Évaluation formative tout au long de la session : questions, analyse d'une situation de travail, repérage des facteurs de risque, proposition d'améliorations et observation des mises en pratique. Une attestation de formation peut être remise selon l'organisation retenue. Cette formation ne délivre pas le certificat d'acteur PRAP.

Formation non certifiante PRAP. Elle s'inspire de principes et méthodes issus du dispositif PRAP et de repères d'analyse TMS, mais ne permet pas d'obtenir ou de maintenir un certificat d'acteur PRAP IBC ou PRAP 2S.

École en ligne

Inclus : accès à l'école en ligne COMMENSALES pour préparer et réviser (cours, quiz corrigés, fiches), avec narrateur et loupe. Il complète le présentiel, il ne le remplace pas.

Financement

Tarifs HT, sans frais de déplacement à moins de 40 km de Labouheyre (au-delà : sur devis). Nous vous aidons à préparer votre demande de prise en charge (OPCO, France Travail…).

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : signalez votre besoin avant la formation, nous étudions ensemble les adaptations (rythme, supports, lieu, matériel). L'école en ligne propose un narrateur, une loupe jusqu'à 200 % et un mode de lecture facilitée. Référent handicap : Antonio Dominguez, formation@commensales.fr, 07 71 59 66 26.

Références

Document de référence du dispositif PRAP — Version 9 — 01/2021.
Manuel du formateur d'acteurs PRAP IBC & 2S — INRS — 17/07/2025.
RITMS 3 — Repères pour l'Intervention en prévention des TMS.
RITMS MS — Repères pour l'Intervention en prévention des TMS — secteur sanitaire et social.

Contact et inscription
COMMENSALES Formation — 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre
formation@commensales.fr · 07 71 59 66 26 · Référent handicap : Antonio Dominguez

Programme à jour au 05/11/2026. Les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, nombre de participants) sont précisées dans la proposition ou la convention de formation.