



**SAS APERIA SOLUTIONS**

109 IMPASSE THALES BAT B18, 31620 BOULOC

SIRET : 92015858100016

NUMÉRO D'ACTIVITÉ : 76311175031

MAIL : CONTACT@APERIASOLUTIONS.FR

TEL : 07.89.09.44.75

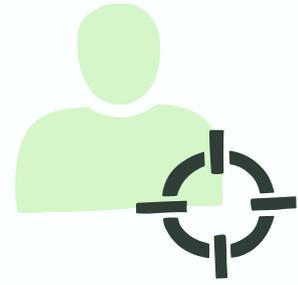


# PROGRAMME DE FORMATION

GESTE ET POSTURE

**MARS 2024**

# PUBLIC



**Les gestes et les postures adoptés pendant le travail peuvent souvent être responsables de troubles musculo-squelettiques (TMS). Ces troubles sont étroitement liés à l'organisation du travail et plus précisément à celle du poste de travail.**

*Aux termes de l'article L.4121-1, l'obligation générale de sécurité qui incombe à l'employeur doit le conduire à prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs.*

Des solutions de prévention peuvent être mises en place. Elles permettent non seulement de réduire le risque de TMS mais conduisent aussi à améliorer la qualité de vie au travail des salariés ainsi que la qualité des produits.

Certains facteurs de risque de TMS sont concernés par les obligations réglementaires touchant à la pénibilité du travail.

Cette formation est destinée à l'ensemble du personnel en entreprise.

Vos salariés sauront sensibilisés et amenés à identifier les causes et solutions.



## LIEUX DE FORMATION

- Inter-entreprise : Dans nos locaux au 109 Impasse Thales Lot B18, 31620 BOULOC selon notre calendrier de formation de l'année
- Intra-entreprise : Dans vos locaux selon vos disponibilités

**100 %**



**OBJECTIF POUR  
VOTRE REUSSITE**

Formateur professionnel,  
pédagogue, bienveillant  
et à votre écoute



**SAS APERIA SOLUTIONS**

109 IMPASSE THALES BAT B18, 31620 BOULOC

SIRET : 92015858100016

NUMÉRO D'ACTIVITÉ : 76311175031

# PROGRAMME DE FORMATION GESTE ET POSTURE

Cette formation s'adresse aux salarié souhaitant contribuer à préserver sa santé en comprenant les causes possibles de dommages

En effet les TMS représentent 87% des maladies professionnels. Le contenu de la formation alliant la théorie et la pratique tout en respectant l'aspect réglementaire, les normes AFNOR du dispositif, la prévention des risques professionnels, les différentes notions d'anatomie, les pathologies associées et toutes les notions d'ergonomie sur les postes de travail, les échauffements spécifiques, les capitaux bio-mécaniques et les principes de sécurité physiques et les facteurs de risques des TMS.

Délai d'accès : 15 jours

Modalité d'accès : Si vous souhaitez entrer en formation merci de nous contacter par mail : [contact@aperiasolutions.fr](mailto:contact@aperiasolutions.fr) ou vous inscrire en ligne via notre site



## DURÉE

1 jour soit 7h



## EFFECTIF

4 à 10 personnes pour une formation complète à taille humaine



## PRIX

- Inter-entreprise : 175€
- Intra : 850€



## ACCESSIBILITÉ

APERIA SOLUTIONS s'engage à faire tout leur possible pour adapter le parcours de formation pour tous. N'hésitez pas à nous dire vos besoins



# PRÉREQUIS



- Cette formation est destinée à l'ensemble du personnel en entreprise.
- Avoir la Maîtrise de la langue française et les savoirs de base (lecture, écriture).
- Toute personne appelée à manipuler des charges
- Toute personne ayant des postures sédentaires

## OBJECTIFS



- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

## BASE ET SOURCES RÉGLEMENTAIRE



- Articles L1 à L8331-1 et L.4121-1 code du travail
- R4541-8 du code du travail
- INRS 03/2019 | ED 6161
- INRS 07/2019 | ED 6094
- INRS 11/2022 | ED 6494

# PROGRAMME

## MODULE THÉORIQUE & PRATIQUE

ENSEIGNEMENT  
THÉORIQUE : 40%

ENSEIGNEMENT PRATIQUE : 60%



## Programme

### ENSEIGNEMENT THÉORIQUE : 40%

#### INTRODUCTION A LA FORMATION

- Temps d'échange
- Accueil
- Tour de table
- Rappel des objectifs de la formation
- Attentes de chaque stagiaire
- Informer les stagiaires du déroulement de la formation et de l'évaluation.

#### ENJEUX & CONTEXTE

- Les enjeux de la prévention liés aux gestes et postures
- Les différents types d'accidents liés à la manutention (statistiques, vidéos)
- Notions d'anatomie
- Les causes des lésions dorsales et troubles musculosquelettiques
- Les équipements spécifiques à la manutention
- Les techniques gestuelles (lever, déposer, coucher... une charge)

### ENSEIGNEMENT PRATIQUE : 60%

#### ECHAUFFEMENTS & TECHNIQUES

- Etirements et échauffements utiles
- Travail sur les différentes techniques gestuelles – Introduction aux principes d'économie d'effort

#### *Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)*

- Autodiagnostic
- Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires
- Parcours chronométré
- Réveil musculaire
- Exemple d'échauffement
- Visite des postes de travail et correction des mauvaises habitudes





## METHODES PEDAGOGIQUES

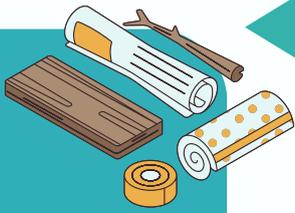
Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience.  
Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise

**ENSEIGNEMENT THÉORIQUE :**

**40%**

**ENSEIGNEMENT PRATIQUE :**

**60%**



## MATERIEL PEDAGOGIQUE

Support de cours,  
Vidéoprojecteur, divers moyens de mise en pratique ou de simulation.



## METHODE D'ÉVALUATION

Tests pratiques et théoriques (QCM)  
La partie pratique est évaluée de façon sommative au cours des exercices

## CONDITION DE REUSSITE



Les apports théoriques et pratiques sont considérés comme acquis sous réserve :

- D'avoir suivi la formation sur les 7 heures consécutives.
- Avoir satisfait aux études de cas pratiques.
- D'avoir obtenu un résultat satisfaisant au QCM sommatif.

## CERTIFICATION QUALITÉ



Conformément à la réforme de la formation professionnelle APERIA SOLUTIONS est certifié.

A ce titre, les actions de formation conduite par APERIA SOLUTIONS peuvent faire l'objet de financement de la part des OPCO (Opérateur de compétence) ainsi que par les financeurs Public

## DOCUMENTS DÉLIVRÉS EN FIN DE FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Remise d'un livret « Prévention des risques liées aux manutentions manuelles » à chaque stagiaire



# L'ÉQUIPE D'APERIA SOLUTIONS!



## YVES ROMAIN

*Directeur général & formateur*

"Au coeur de la formation et une expérience humaine avant tout!"



## JÉRÉMIE DOLE

*Président & formateur*

"Merci pour votre confiance et bienvenue!"



## MAUREEN DOLE

*Responsable Administrative*

"Rigoureuse, passionnée, et bienveillante.  
C'est avec plaisir que je vous accompagne et coordonne  
votre parcours au seins de votre formation!  
Ravie de contribuer à votre réussite"

## SAS APERIA SOLUTIONS

109 IMPASSE THALES BAT B18, 31620 BOULOC

SIRET : 92015858100016

NUMÉRO D'ACTIVITÉ : 76311175031

MAIL : [CONTACT@APERIASOLUTIONS.FR](mailto:CONTACT@APERIASOLUTIONS.FR)

TEL : 07.89.09.44.75



# MERCI DE NOUS FAIRE CONFIANCE

Nous vous remercions de votre confiance et nous espérons que nous répondrons à vos attentes. Soyez sûr que l'ensemble des équipes pédagogiques et administratives ont à coeur de tout mettre en oeuvre pour votre réussite.

Très bon stage parmi nous!

