

François Joseph MATTEI

Date : 10 nov 2026
Centre Social
François Marchetti
20600 BASTIA

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL ET ERGONOMIE POUR PERSONNEL ADMINISTRATIF

PRE-REQUIS	PUBLIC CONCERNÉ	DURÉE :	TARIF :
Aucun	Toutes personnes travaillant dans un bureau, exposé à un écran, souhaitant corriger l'ergonomie de son poste de travail et ses postures.	1 journée (7 heures)	160 €

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre la signification des termes : TMS, ergonomie, manutention.
- Diminuer les TMS dans vos équipes
- Acquérir une attitude correcte dans les gestes quotidiens et professionnels.
- Connaître les méthodes générales de manutention manuelle.
- Maîtriser les règles de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Savoir évaluer une situation à risque pour un opérateur.
- Apporter des axes d'amélioration, afin que l'opérateur puisse évoluer dans sa profession en sécurité, dans le bien-être et en santé.
- Apprendre de bonnes pratiques pour réduire les maux de dos
- Identifier les zones de tensions corporelles
- Adopter des méthodes pour réduire les accidents

MOYENS TECHNIQUES ET MOYENS D'EVALUATION

- Échanges d'expérience / Interaction permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- PowerPoint, Vidéoprojecteur
- Apports théoriques et pratiques
- Documents papiers
- Mises en situation sur site ou lieu de travail des techniques, postures.
- QCM.

SUPPORT PEDAGOGIQUE

- Vidéos, évaluation de situations, auto-évaluation.
- Ateliers pratiques
- Déplacement spontané humain.
- Techniques de manutention.
- Mise en situation, évaluation, ajustement

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de présence

DÉLAI D'ACCÈS

8 jours

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

L'INTERVENANT

- Certificat de formateur Prap 2s lbc
- Formateur interne référent en ergo-motricité
- DU ergonomie et aménagement de poste de travail.
- Aide-soignant en service de rééducation fonctionnelle et balnéothérapie

PROGRAMME

- Rappels des termes importants (législation, TMS, ergonomie, manutention, pathologies...)
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Rappels de la biomécanique.
- Rappel des règles de manutention.
- Études des postes de travail (postures statiques en télétravail)
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...) et la posture à adopter
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie pour prévenir des TMS
- Nutrition et sommeil