



Gestes et postures au travail et prévention des TMS



Mise à jour le 28/04/2026

Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera en capacité de :

- Situer l'importance des risques d'accidents et maladies professionnelles liés aux manutentions manuelles et postures de travail.
- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculosquelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.
- Limiter les risques lors de ports de charges et des gestes professionnels.
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail ainsi que dans la vie de tous les jours.

Public

Tous salariés



Programme

Théorie

- Définition des TMS et comprendre pourquoi les combattre
- Les gestes professionnels
- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
 - Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
 - Le dos au travail
 - La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
 - Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)

Démarche de prévention active

- Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...)
 - L'organisation d'un plan de travail
 - Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles).

Exercices d'application

- Exercices de lever et de porter de charges
- Exercices d'étirements.

DURÉE & DATES

1 jour soit **7 heures**

- 27 avril 2026
- 28 septembre 2026

Pour être informé d'éventuelles dates supplémentaires ou organiser une formation sur votre site : [Écrivez à formationcontinue27@normandie.cci.fr](mailto:formationcontinue27@normandie.cci.fr)

COÛT INTERENTREPRISES

450 € net de taxe / pers.

EFFECTIFS

Interentreprise :

Min. : 4 participants

Max. : 8 participants

Intra-entreprise :



Min. : 1 participant

Max. : 10 participants

PRÉREQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Théorie et démonstrations
- Apprentissage par pédagogie de la découverte / exercices pratiques
- Un livret sera remis à chaque participant

SUIVI ET ÉVALUATION

- Signature de feuilles d'émargement.
- Evaluation
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation.

ENCADREMENT

Formatrice diplômée du Monitorat « Gestes & Postures » – formatrice PRAP IBC & PRAP 2S

LIEU

CCI Portes de Normandie, 215 route de Paris à Evreux
ou site entreprise

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

[Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici](#)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

[Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici](#)

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

[Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.](#)

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

[Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations](#)

[BESOINS D'INFOS](#)



DANS LE MÊME DOMAINE

[Accompagner le changement](#)

[Leadership d'équipe : inspirer, mobiliser et motiver vos collaborateurs \(éligible CPF\)](#)

[Conduire des réunions efficaces](#)

[Gérer les personnalités difficiles](#)

[Harcèlement, sexisme et violences au travail : identifier et agir](#)

[Handicaps invisibles : identifier, adapter et accompagner](#)

[NOUVEAU] [Le pouvoir du feedback : motiver, recadrer, faire grandir](#)

[Manager avec les accords tolèques \(gestion des conflits\)](#)

[Manager ses anciens collaborateurs](#)

[Management Intergénérationnel](#)

[NOUVEAU] [Management transverse : manager une équipe sans lien hiérarchique](#)

[Négocier et gérer les conflits](#)

[PLATO – Acquisition](#)

[PLATO – Expert](#)

[Encadrants : Comprendre et Prévenir le Harcèlement sexuel](#)

[Prévenir les risques psychosociaux](#)

[Renforcer sa posture de manager](#)

[Réussir l'intégration d'un nouveau collaborateur](#)

[Savoir déléguer et responsabiliser ses collaborateurs](#)

[ACCUEIL](#)