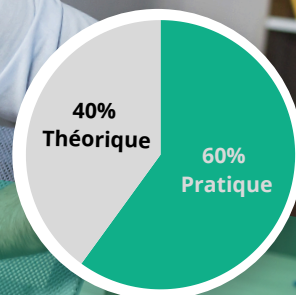


# Gestes et Postures S3



3h

## Formation Gestes et Postures : Sédentaire

### Objectifs :

- Être capable d'expliquer les enjeux des troubles musculo-squelettiques (TMS) et leur impact sur la santé au travail.
- Démontrer une compréhension des bases anatomiques et biomécaniques du corps humain afin d'anticiper les effets des postures prolongées.
- Organiser efficacement son espace de travail pour limiter les contraintes physiques et améliorer le confort au quotidien.
- Détecter précocement les signes de fatigue ou de douleurs afin d'adopter des ajustements adaptés et prévenir les blessures.
- Adopter et maintenir les bonnes postures en position assise et debout pour limiter les tensions musculaires et articulaires.
- Régler correctement son poste de travail (hauteur d'écran, chaise, clavier, repose-pieds, etc.) pour optimiser l'ergonomie et le bien-être.
- Mettre en place des stratégies pour éviter les postures statiques prolongées en intégrant des changements de position réguliers et des ajustements simples.
- Intégrer et réaliser un éveil musculaire léger en début de journée ou après une période prolongée d'inactivité pour prévenir les tensions musculaires.
- Appliquer des bonnes pratiques pour limiter les effets de la lumière bleue et prévenir la fatigue oculaire.
- Exécuter des exercices de relaxation et de respiration pour réduire le stress et améliorer la concentration au travail.

**Public concerné :**  
Tout personnel.

**Durée du stage :**  
3 heures pour un groupe de 2 à 8 stagiaires maximum.

**Pré-requis :**  
Aucun

**Intervenants :**  
Ostéopathe, Kinésithérapeute ou coach sportif formateur.

**Validation finale :**  
Une attestation de fin de formation

**Méthode d'évaluation :**  
Partie théorique : 10 questions, sous forme de QCM formulées par écrit ou avec un système de diapositives ; 2 points par question.  
Note minimale pour l'obtention du certificat : 12/20  
Partie pratique, 70% de "fait" ou "+" nécessaire.  
Délivrance d'une attestation de formation.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

**Maintien des connaissances :**  
Aucune obligation, toutefois la formation continue est conseillée tous les 3 ans.

### Références réglementaires : Code du travail :

- La formation aux gestes et postures est une obligation légale pour les employeurs dont les salariés effectuent des manutentions manuelles. Cette exigence est précisée à l'article R.4541-8 du Code du travail, qui stipule :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

De plus, l'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, ce qui inclut la mise en place de formations adaptées aux risques identifiés dans l'entreprise.

En complément, selon l'article L.4141-2, cette formation doit être dispensée :

- A chaque nouvelle embauche,
- Lors d'un changement de poste ou de technique,
- Après un arrêt maladie ou un accident de travail d'au moins 21 jours,
- Pour les salariés temporaires,
- Lorsque le médecin du travail le recommande.

# Gestes et Postures S3

40%  
Théorique

60%  
Pratique

3h

## 📋 Programme détaillé – Formation Gestes et Postures Sédentaires (3h)

### ● Introduction & Tour de table (15 min)

- 🎯 **Objectif :** Identifier les attentes des participants et leurs contraintes spécifiques.
- 📌 Présentation du formateur et des objectifs de la formation.
- 🗨️ Échange sur les expériences, difficultés et attentes des stagiaires.
- 📌 Identification des principales problématiques liées aux postes sédentaires.

### ● Partie 1 : Comprendre les TMS et leurs impacts (30 min – Théorie & Discussion interactive)

- 🎯 **Objectif :** Sensibiliser aux risques liés aux postures statiques et aux mouvements répétitifs.
- 📌 Définition des TMS et chiffres clés sur leur impact en entreprise.
- 📌 Notions d'anatomie et biomécanique :
  - ✓ Fonctionnement du dos, des cervicales et des membres supérieurs.
  - ✓ Effets des mauvaises postures prolongées sur les muscles et les articulations.
- 📌 Facteurs de risques liés aux postes sédentaires :
  - ✓ Position assise prolongée.
  - ✓ Mauvaise posture au poste de travail.
  - ✓ Absence de pauses et de mouvements.
- 🕒 **Exercice pratique (10 min) :**
  - ✓ Auto-évaluation des postures habituelles et identification des tensions musculaires.

### ● Partie 2 : Ajuster et organiser son poste de travail (45 min – Théorie & Pratique)

- 🎯 **Objectif :** Mettre en place une ergonomie adaptée pour prévenir les douleurs.
- 📌 Réglages optimaux pour un poste de travail ergonomique :
  - ✓ Hauteur d'écran et distance par rapport aux yeux.
  - ✓ Position du clavier et de la souris.
  - ✓ Ajustement du siège et utilisation d'un repose-pieds si nécessaire.
- 📌 Organisation de l'espace de travail pour limiter les contraintes physiques.
- 📌 Importance des pauses et des changements de position réguliers.
- 🕒 **Exercice pratique (30 min) :**
  - ✓ Ajustement des postes de travail des participants en fonction des recommandations.

### ● Partie 3 : Éveil musculaire et prévention des douleurs (30 min – Pratique guidée)

- 🎯 **Objectif :** Mettre en place des habitudes simples pour réduire la fatigue musculaire.
- 📌 Importance d'un éveil musculaire avant la prise de poste.
- 📌 Exercices simples et rapides à faire au bureau.
- 📌 Techniques de respiration et relaxation pour réduire le stress.
- 🕒 **Exercice pratique (20 min) :**
  - ✓ Séquence d'éveil musculaire et exercices de relaxation en situation réelle.

### ● Partie 4 : Préserver sa vision et éviter la fatigue oculaire (15 min – Théorie & Pratique)

- 🎯 **Objectif :** Comprendre les effets de la lumière bleue et limiter la fatigue oculaire.
- 📌 Effets des écrans sur la vision et l'importance des pauses visuelles.
- 📌 Techniques pour détendre les yeux et limiter la fatigue oculaire.
- 🕒 **Exercice pratique (10 min) :**
  - ✓ Exercices simples de repos visuel et d'étirements oculaires.

### ● Partie 5 : Clôture & Évaluation (15 min)

- 🎯 **Objectif :** Consolider les acquis et répondre aux questions des participants.
- 📌 Récapitulatif des points abordés.
- 🗨️ Échange et retour d'expérience des participants.
- 📌 Remplissage du questionnaire de satisfaction.