

Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort (Gestes et Postures)



Obligation de l'employeur :
L4121-1 / R4541-1/ R4541-8 du code du travail.

— **4h en Présentiel**

— **Tarif : 600 € HT / Groupe**



Objectif : Prévenir l'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS) en comprenant les risques liés à l'activité physique. Adopter des gestes et postures adaptés pour travailler en sécurité, réduire la fatigue et améliorer le confort au poste de travail

Réf : 01.03-COM-TMS-QUAL01-01-Version1.0-Création : 26/02/2026

Modalité pédagogique – En Présentiel

EN RÉSUMÉ

La prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) vise à réduire les risques liés aux gestes répétitifs, aux postures contraignantes et aux efforts excessifs. Elle s'appuie sur l'analyse des situations de travail et la compréhension du fonctionnement du corps humain.

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort permettent d'adopter des pratiques plus sûres et plus efficaces. Ils participent à la réduction des douleurs, de la fatigue et à l'amélioration durable des conditions de travail.

COMPÉTENCES VISÉES

Être capable d'identifier les situations de travail présentant des risques de troubles musculo-squelettiques. Analyser son activité en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

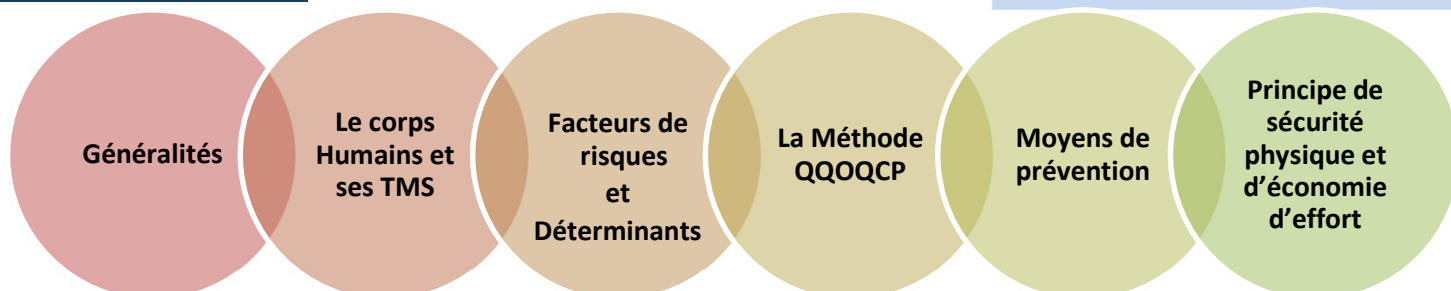
Adopter des gestes, postures et modes opératoires plus sûrs et économes en effort. Contribuer activement à la prévention des risques et à l'amélioration des conditions de travail.

PÉDAGOGIE

Recueil des attentes préformation.

Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, applications concrètes, analyse d'une situation de travail.

LE PROGRAMME



PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC :

- Toute personne exposée aux TMS
- Personnel d'entreprise ou d'établissement public.

MODALITES ET DELAI D'ACCES :

L'accès à la formation est soumis à l'analyse du besoin et à la validation de la prestation. Le délai d'accès est organisé selon les disponibilités respectives du client et de S'hygia Conseils. Ce délai sera communiqué lors de l'étude de la demande.

ACCESIBILITE :

S'hygia Conseils s'engage à favoriser l'accès aux formations aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation est étudiée individuellement afin de rechercher les solutions adaptées.

DÉROULÉ DE LA FORMATION :

4h en présentiel

ORGANISATION : De 1 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS :

- IPRP enregistré à l'Inspection du travail
- Formateur PRAP

ÉVALUATION :

- Formative et QCM
- Remise d'une attestation individuelle de formation et d'un certificat de réalisation
- Certificat valable pendant 2 ans