

# Formation S'initier aux gestes et postures TMS

Qualité / Santé / Sécurité / Environnement Santé / Sécurité

Référence de la formation : **S202**

Villes : **Strasbourg, Mulhouse, Colmar**

Adoptez les bons gestes et postures dans toute situation de travail pouvant exposer les salariés à des troubles musculosquelettiques.



**En présentiel**



**Accessible**

Durée : **1 jour (7 heures)**

Tarif Inter : **290 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

Mise à jour le 2 février 2026

Prévenir les risques physiques liés à l'activité professionnelle est de la responsabilité de chacun. Après avoir acquis la partie théorique : législation, risques spécifiques liés au squelette, notions d'ergonomie, c'est la partie pratique qui sera mise en place. Différentes manipulations et mises en situation permettront d'intégrer les bénéfices de cette formation.

## Objectifs de la formation

- Connaître la législation sur le port manuel des charges
- Appréhender et prévenir les risques liés aux mauvais comportements physiques
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort applicables aux différents postes de travail

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Tout public concerné par la question des

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formateur agréé par la CARSAT
- Référentiel de formation conforme aux recommandations émanant de la CARSAT Alsace-Moselle

## Programme de la formation

### 1. Partie théorique (durée : 3,5 heures)

- Comprendre la législation sur le port manuel des charges.
- Connaître le cout d'un accident du travail pour le salarié.
- Savoir le cout d'un accident du travail pour l'entreprise.
- Aborder le squelette :
- Connaître les risques spécifiques liés au squelette : fracture arthrose...
  - Accidents liés aux tendons : tendinite canal carpien
  - Accidents liés aux muscles : contracture crampe claquage...
  - La colonne vertébrale
- Maîtriser le processus d'accident de la colonne vertébrale,
- Aborder les formes cliniques de l'accident lombaire : Lumbago, Sciatique, Hernie, Tassement.
- Appréhender les notions d'ergonomie :
  - Position prolongée debout et la position assis-debout,
  - Différentes hauteurs de plan de travail,
  - Ergonomie sur poste statique (bureau).
  - Les principes pour lever une charge en sécurité.

### Partie pratique (durée : 3,5 heures)

- Faire des manipulations et des mises en situation :
- **Exemples de cas traités.**
  - Levage-petite caisse avec poignées,
  - Petite caisse avec poignées sur entablement,
  - Petite caisse sans poignées,
  - Petite caisse sans poignées sur entablement,
  - Grande caisse à deux porteurs (lever et transporter),
  - Charge ronde : couronne (lever et transporter),
  - Charge longue : tube, barre (lever et transporter),
  - Sac de 25 à 30 kg de sable (lever et transporter),
  - Levage et transport d'un seau puis de deux,
  - Levage et transport d'une bouteille de gaz (13 kg),
  - Transport d'une charge avec brouette,
  - Transport d'une charge avec diable.

### 3. Bilan et évaluation de la formation

## Modalités de la formation

#### Modalités pédagogiques

Apports théoriques et applications concrètes Exemples et échanges

Anatomie humaine.

Manipulations d'objets divers ou spécifiques de l'entreprise.

#### Organisation

Formation présentielle

#### Évaluation des connaissances

L'intervenant vérifie régulièrement au cours de la formation le degré d'atteinte des objectifs pédagogiques à travers des exercices d'application, des simulations ou des études de cas

#### Validation de la formation

- Attestation d'évaluation des acquis
- Attestation de suivi de formation

## Chiffres clés

**93 %**

de recommandation en 2024

**90.5 %**

de satisfaction en 2024

**7266**

nombre de stagiaires en 2024