

Formateur en Gestes et Postures

REF : PREV.117 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée 21h	Effectif 1-8	Niveau Intermédiaire	Modalité Présentiel
---------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------------

Objectif de la formation

Cette formation de formateur, dispensée sur trois jours à Bordeaux, prépare un salarié à concevoir et animer en interne les sessions gestes et postures de son entreprise. Elle consolide le socle technique (fonctionnement du corps humain, verrouillage lombaire, prévention des troubles musculo-squelettiques), transmet les fondamentaux de la pédagogie pour adultes et outille le futur formateur pour préparer ses séquences, gérer un groupe et évaluer les acquis. À l'issue, l'entreprise dispose d'un relais interne capable de répondre durablement à l'obligation de formation à la manutention manuelle. Formation certifiée Qualiopi, animée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention. Elle ne délivre pas la certification de formateur PRAP de l'INRS, qui relève d'un dispositif distinct.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Maîtriser le socle technique gestes et postures : anatomie, verrouillage lombaire, prévention des TMS
- Concevoir une séquence pédagogique gestes et postures adaptée aux postes de l'entreprise
- Animer une session en mobilisant les techniques de pédagogie pour adultes
- Évaluer les acquis des participants et formuler un avis utile à l'employeur
- Situer son action dans le cadre réglementaire de la formation à la manutention manuelle

Public cible

- Salarié désigné pour animer les formations gestes et postures en interne
- Animateur prévention, préventeur, membre du service HSE ou QHSE
- Membre du CSE ou salarié désigné compétent en prévention souhaitant former ses collègues
- Encadrant de proximité, chef d'équipe ou responsable d'atelier relais sécurité
- Professionnel de la formation souhaitant élargir son offre aux gestes et postures

Prérequis

- Avoir suivi une formation gestes et postures ou disposer d'une expérience de la prévention des TMS
 - Être à l'aise avec l'expression orale et l'animation d'un groupe
 - Maîtrise de la langue française (compréhension et expression)
- Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Consolider le socle technique gestes et postures

Cadre réglementaire et enjeux de la prévention des TMS

- Obligation générale de sécurité de l'employeur (art. L4121-1 du Code du travail)
- Formation à la sécurité des manutentions manuelles (art. R4541-8), à caractère essentiellement pratique
- Place des gestes et postures dans la hiérarchie de prévention : éviter, réduire, adapter, puis former
- Les TMS, première cause de maladies professionnelles reconnues en France

Comprendre le corps humain et les pathologies

- Anatomie et physiologie : rachis, articulations, muscles et tendons
- Mécanismes des troubles musculo-squelettiques et des lombalgies
- Facteurs de risque biomécaniques, organisationnels et psychosociaux
- Analyse d'un poste de travail et repérage des situations à risque

Maîtriser les techniques gestuelles à transmettre

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Verrouillage lombaire et prises de charge sécurisées
- Aménagement du poste, aides à la manutention et ergonomie
- Réveil musculaire, étirements et prévention par le mouvement

Jour 2 : Acquérir les techniques d'animation et de pédagogie

Fondamentaux de la pédagogie pour adultes

- Principes de l'andragogie : motivation et apprentissage de l'adulte
- Schémas de communication et posture du formateur
- Méthodes pédagogiques : apports théoriques, démonstration, pratique guidée
- Gestion d'un groupe, des questions et des situations difficiles

Concevoir une séquence de formation

- Définir des objectifs pédagogiques clairs et mesurables
- Construire le déroulé d'une session gestes et postures
- Choisir et préparer les supports et le matériel de démonstration
- Adapter le contenu aux postes réels de l'entreprise

S'exercer à l'animation

- Préparation d'une séquence pédagogique individuelle
- Prise de parole et animation d'un atelier pratique
- Utilisation des supports et du modèle anatomique
- Retour constructif du formateur et du groupe

Jour 3 : Évaluer et valider sa posture de formateur

Méthodologie d'évaluation

- Évaluer les acquis pendant et à la fin de la formation
- Construire une grille d'évaluation adaptée aux participants
- Formuler un avis clair et utile à destination de l'employeur
- Assurer la traçabilité et l'archivage des formations dispensées

Mises en situation d'animation évaluées

- Animation d'une séquence complète devant le groupe
- Évaluation des acquis des participants simulés
- Analyse de sa pratique et axes de progression
- Restitution individualisée et plan d'action personnel

Organiser la démarche dans l'entreprise

- Planifier un programme de sessions gestes et postures en interne
- Articuler le rôle du formateur interne avec le service de santé au travail
- Maintenir ses compétences et assurer une veille réglementaire
- Mesurer l'impact des actions sur la sinistralité et le DUERP

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Guide du formateur gestes et postures
- Trame de séquence pédagogique et supports d'animation
- Grilles d'évaluation des acquis prêtes à l'emploi

Méthodes

- Apports théoriques et méthodologiques structurés
- Démonstrations et entraînement gestuel
- Ateliers d'animation avec mises en situation filmées ou observées
- Retours individualisés et échanges de pratiques

Matériel requis

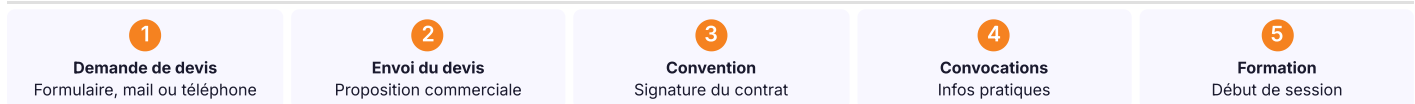
- Salle équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard
- Modèle anatomique du rachis pour la démonstration
- Charges de démonstration et aides à la manutention
- Espace dégagé pour les ateliers pratiques d'animation

Équipe pédagogique

Formateur de formateurs en prévention des risques physiques - Formateur PRAP / ergonomiste, spécialiste prévention des TMS

Cette formation de formateur est animée par un spécialiste de la prévention des risques liés à l'activité physique, formé à la démarche PRAP de l'INRS et expérimenté dans l'analyse des postes de travail. Il combine expertise technique gestes et postures, ingénierie pédagogique et pratique de l'animation pour adultes, afin de transmettre à chaque participant une posture de formateur solide et opérationnelle.

Parcours d'accès à la formation



Indicateurs de résultats

Stagiaires formés 18+	Satisfaction 9.5/10	Taux réussite 100%	Délai accès 14 jours
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation