Gestes et postures - prévention des TMS et des RPS

TMS, santé mentale et handicap

Une prévention des TMS et des risques psychosociaux adaptée aux situations de handicap

FORMATION HANDICAP - INCLUSION
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-FOR-007

Un poste mal adapté et la charge liée à l'intégration professionnelle exposent davantage aux TMS et aux risques psychosociaux. En 3 heures, en petit groupe, cette formation apporte à chaque stagiaire des repères concrets de prévention, adaptés à sa situation de travail.

Informations pratiques

Référence	POB-FOR-007 - version 4 du 25/11/2026
Type d'action	Action de formation (1° de l'article L.6313-1 du Code du travail)
Public visé	Salariés en situation de handicap, accompagnants, managers et professionnels des ressources humaines
Prérequis	Aucun ; les adaptations nécessaires sont préparées avec la référente handicap avant la session, sans que la nature du handicap ait à être précisée
Effectif	1 à 6 stagiaires par groupe - intra-entreprise
Durée	3 heures en présentiel
Lieu	Dans les locaux du client, dans une salle accessible définie avant la session
Délai d'accès	Environ 4 semaines, à titre indicatif ; la convention de formation est envoyée après signature du devis
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	1 490 € net de TVA par groupe - frais de déplacement en sus ; tarifs valables pour toute la France hors Île-de-France (Île-de-France : sur demande)
Financement	Plan de développement des compétences de l'entreprise ; prise en charge possible par l'OPCO selon ses critères ; aides de l'Agefiph ou du FIPHFP possibles selon leurs critères

Suivi et évaluation

Avant : questionnaire de positionnement amont
Pendant : observation et correction des exercices par le formateur ; émargement par demi-journée
En fin de formation : positionnement aval, quiz d'évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction à chaud
Après : bilan de session remis à l'entreprise environ 2 semaines après la formation ; questionnaire à froid environ un mois après ; attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles étudiées sur demande préalable auprès de la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr.

80 %	20 %
PRATIQUE	THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- **Identifier les facteurs de risque de TMS et de RPS liés à sa situation de travail** - *évalué par quiz adapté*
- **Repérer des adaptations de son poste à proposer à son employeur** - *évalué par étude de cas*
- **Appliquer des postures et des gestes adaptés à sa situation et à son poste** - *évalué par mise en pratique observée*
- **Mettre en œuvre une routine d'échauffement et d'étirements adaptée** - *évalué par mise en pratique observée*
- **Utiliser des techniques de gestion du stress dans son quotidien professionnel** - *évalué par mise en pratique observée*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : apports adaptés au groupe, exercices guidés adaptés à chacun, études de cas, repères individualisés
- Supports : support projeté adapté si besoin (taille des caractères, contrastes) ; fiches d'exercices personnalisées remises à chaque stagiaire ; bilan de session remis à l'entreprise
- Matériel : salle accessible ; aucun matériel spécifique

Formateur

Masseur-kinésithérapeute ou infirmier(e), ayant suivi la formation de formateurs Postur'O Boulot. Supervision pédagogique : Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute, Présidente et responsable pédagogique.

Indicateurs de résultats

Nous n'avons pas encore réalisé assez de sessions sur ce format pour publier des indicateurs fiables : ils seront publiés dès que l'effectif le permettra.

PROGRAMME - 3 heures

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectif
Accueil et positionnement	15 min	Présentation, objectifs, modalités d'évaluation ; positionnement amont	Tour de table, questionnaire	-
Séquence 1 - TMS, RPS et handicap	30 min	Facteurs de risque de TMS et de RPS ; contraintes posturales ; signaux d'alerte	Apport interactif, quiz	1
Séquence 2 - Ergonomie et adaptations du poste	30 min	Principes d'ergonomie ; adaptations possibles du poste, à étudier avec l'employeur et le médecin du travail	Étude de cas	2
Séquence 3 - Gestes et routines adaptés	45 min	Postures et gestes adaptés à chacun ; routine d'échauffement et d'étirements	Démonstration, pratique guidée et corrigée	3, 4
Séquence 4 - Stress et santé mentale	45 min	Signaux d'alerte psychosociaux ; respiration et cohérence cardiaque ; ressources et interlocuteurs	Pratique guidée, échanges	5
Évaluation et clôture	15 min	Positionnement aval, quiz, questionnaire de satisfaction à chaud, synthèse	Questionnaires	Tous

Le programme peut être ajusté par le formateur selon le positionnement des stagiaires, sans modifier les objectifs ni la durée. La somme des durées est égale à la durée de la formation.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les facteurs de risque de TMS et de RPS liés à sa situation de travail
- Repérer des adaptations de son poste à proposer à son employeur
- Appliquer des postures et des gestes adaptés à sa situation et à son poste
- Mettre en œuvre une routine d'échauffement et d'étirements adaptée
- Utiliser des techniques de gestion du stress dans son quotidien professionnel

LIVRABLES REMIS

FICHES D'EXERCICES	BILAN DE SESSION	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Postures, repères, échauffement et étirements adaptés à sa situation de travail - destinataire : stagiaire	Participation, progression, résultats et recommandations collectives, environ 2 semaines après - destinataire : entreprise	Objectifs, nature, durée et résultat de l'évaluation des acquis - destinataire : stagiaire

CE QUE LA FORMATION APPORTE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE STAGIAIRE
• Contribue à la politique d'inclusion et à la démarche de prévention de l'employeur (article L.4121-1 du Code du travail). • Des pistes d'adaptation des postes, à étudier avec le médecin du travail.	• Des repères de prévention adaptés à sa situation. • Une routine praticable au quotidien. • Des techniques de gestion du stress.

Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer. L'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.
Inscription : contact@posturoboulot.fr - Convention de formation envoyée après signature du devis - Certificat Qualiopi QUA007994, catégorie : actions de formation