

Gestes et postures – TMS



Durée en heures et en jour : 14 heures sur 2 jours

Délais d'accès : de 15 jours à un mois pour établir le dossier

Modalité de la formation : Présentiel

Lieu du stage en présentiel : *Le lieu peut être ajusté selon les besoins*

Siège social : 3B Conseil – 3 rue Gaspard Monge 66 160 Le Boulou

Antenne : 4 quai Lucien Lombard 31 000 Toulouse

Public cible : Tout salarié professionnel de la restauration et hôtellerie



Coûts :

Intra entreprise : 450€/jour

Inter entreprise : 30€/heure/stagiaire

Marina AUZEIL

Formateur référent en TMS

Formateur

Réduire les risques liés à l'activité physique

Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes

Maîtriser les TMS

Développer une démarche de prévention durable en entreprise

Adopter les bons gestes pour prévenir les douleurs et accidents

Appliquer les principes d'ergonomie au poste de travail

Objectifs



Aucun prérequis

Accessibilité

Tous nos espaces techniques sont contrôlés régulièrement et mis en conformité. Notre site de formation peut accueillir du public en situation de handicap. Pour tout aménagement particulier, merci de contacter notre référent handicap Béatrice BOUSQUET au 04.68.89.39.21.

Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement :

1. *Les modalités pédagogiques* : Echanges d'expériences, cas pratiques et corrigés, travail en groupe, 14 heures de théorie.
2. *Le rôle du ou des formateur(s)* : Proposer un apport théorique, transmettre les bons gestes, évaluer les acquis, sensibilisation à l'hygiène alimentaire et à la sécurité en hôtellerie restauration. Mise en place de mesures correctives.
3. *Les matériels utilisés* : Diaporama, documents techniques, plateau technique, ordinateur, vidéoprojecteur, livret HACCP, CD ROM
4. *Les documents remis aux participants* : livret, attestation de formation DRAFF, fiche d'appréciation.
5. Echanger et se sensibiliser à l'hygiène alimentaire et aux risques de contamination, Quiz d'évaluation des connaissances.

Modalités d'évaluation des connaissances :

Les modalités d'évaluation des connaissances individuelles pendant la formation et à l'issue de la formation : QCM.

Programme de formation

Prévention des TMS

- Définition des TMS et conséquences sur la santé et l'activité professionnelle.
- Les parties du corps les plus touchées (dos, épaules, poignets, genoux).
- Les obligations de l'employeur et du salarié en matière de prévention.

Identifier les facteurs de risques

- Gestes répétitifs, port de charges, postures contraignantes.
- Organisation du travail et rythme soutenu.
- Facteurs environnementaux (bruit, température, espace limité).

Les principes de base des gestes et postures

- Techniques de port de charge (dos droit, appuis, utilisation des jambes).
- Postures adaptées pour limiter les contraintes.
- Alternance des mouvements pour réduire la fatigue.

Améliorer l'ergonomie au poste de travail

- Aménagement des espaces et outils.
- Ajustement du mobilier et du matériel (siège, écran, outils de manutention).
- Prévention des postures statiques prolongées.

Intégrer la prévention des TMS au quotidien

- Auto-évaluation de ses postures et gestes.
- Intégrer des pauses actives et étirements simples.
- Développer une culture de prévention en équipe.



Pour connaître notre calendrier de formation et définir au mieux vos besoins, vous pouvez nous contacter par téléphone au 04 68 89 39 21 ou par mail 3bconseil@3bconseil.fr

CENTRE DE FORMATION & CFA 3B CONSEIL

Siège sociale : 3 rue Gaspard Monge
ZA d'en Cavaillès
66 160 LE BOULOU
04 68 89 39 21
3bconseil@3bconseil.fr

CENTRE DE FORMATION 3B CONSEIL

Antenne : 4 quai Lucien Lombard
31 000 Toulouse
05 67 76 42 51
toulouse@3bconseil.fr

Version du 12.01.2026