

Nos formations Zen

# Geste et Posture • Poste de conduite

Apprendre les bons gestes pour éviter les TMS.

Ergonomie dans l'acte de travail + Réveil musculaire + Étirements + Auto-massages

## Objectifs

- Analyser et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Comprendre et appliquer les principes d'ergonomie au poste de conduite.
- Régler son poste de travail de façon optimale et en toute autonomie.
- Apprendre les gestes d'étirements et de récupération active au poste de travail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.

## Programme de la formation

- Introduction aux bases d'anatomie et de biomécanique.
- Retour sur la réglementation en matière de santé et de sécurité au travail.
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), définition et chiffres clés.
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition des TMS.
- Étude et réglages des postes de conduite.
- Les postures à adopter en prévention des TMS décelées.
- Apprentissage et entraînement aux gestes corrects :
  - » Réglage du siège et du volant.
  - » Réveil musculaire.
  - » Étirements au poste de pilotage et dans le véhicule (bus, tramway ...).
- Réglages individualisé en fonction des stagiaires sur leur poste.
- Vigilance : prévenir la fatigue, la déconcentration et les mauvaises postures
- Auto-massages, micro-sieste.

## Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur les TMS et l'ergonomie du poste.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Apports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopies...
- **Apports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

## Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

### Publics

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à conduire régulièrement.  
**entre 8 et 12 personnes.**

### Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

### Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans, instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.

