

■■ GESTES & POSTURES

Prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS)

■ Qualiopi 2025

■ Décret 2025-500

■■ Art. R4541-8 CT

■ Mis à jour 2025

Cette formation sensibilise les travailleurs aux risques liés aux gestes et postures dans le cadre de leurs activités professionnelles. Elle est **conforme aux nouvelles exigences Qualiopi (décret 2025-500)** et aux obligations légales du Code du travail (Art. R4541-1 à R4541-10). Elle intègre les dernières recommandations de l'**INRS 2025** en matière de prévention des TMS.

■ Informations générales

Organisme	P2A Formation — SIRET 98815676600012
Durée	7 heures (1 journée)
Tarif HT	400 €
Horaires	9h–12h / 13h–17h Assistance pédagogique : Lun–Ven 9h–18h
Public	Salariés(es) · Demandeurs d'emploi · Entreprises
Prérequis	Aucun
Groupe	4 à 15 participants
Modalités	Présentiel (Intra / Inter) · Distanciel (visioconférence participative)
Délai d'accès	Inscription au moins 1 mois avant le démarrage
Handicap	Formations adaptées — contact@p2aformation.com
Financement	Financement possible (OPCO, CPF, FNE...)

■ Objectifs pédagogiques

1	Décrire les risques en cas de mauvaises postures au travail
2	Adopter les bons gestes et comportements pour réduire les risques
3	Utiliser les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort
4	Réaliser des exercices pour soulager les tensions musculaires
5	■ Intégrer les recommandations INRS 2025 et les obligations DUERP

■ Programme — 4 Modules

Module 1 — Accidents du travail & Maladies professionnelles

- Définitions, statistiques, enjeux humains et financiers
- Obligations réglementaires — responsabilités de l'employeur
- Articles R4541-1 à R4541-10 du Code du travail

■ Nouveautés 2025 :

- TMS = 87 % des maladies professionnelles (Assurance Maladie 2025)
- Mise à jour des seuils réglementaires de charges (décret 2025-500)
- Lien avec le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)
- Nouvelles sanctions renforcées de France Compétences

Module 2 — Anatomie, physiologie & pathologie

- Les troubles musculosquelettiques (TMS) : tendinites, lombalgies, syndrome du canal carpien...
- Les conséquences sur la santé (court et long terme)
- Les facteurs de risque : gestes répétitifs, port de charges, postures contraignantes

■ Nouveautés 2025 :

- Nouvelles données épidémiologiques INRS 2025 sur les TMS
- Impact du télétravail et des postes hybrides sur les TMS
- Approche QVCT : bien-être physique et mental au travail

Module 3 — Prévention des risques

- Les facteurs d'usure et de fatigue
- Les principes généraux de prévention
- Écouter son corps — signaux d'alerte

■ Nouveautés 2025 :

- Analyse de poste et identification des gestes à risque (méthode INRS 2025)
- Outils d'évaluation ergonomique : RULA, REBA, NIOSH
- Intégration des équipements d'aide mécaniques obligatoires (Art. R4541-7)
- Prévention collective : rôle du CSE et du médecin du travail

Module 4 — Principes de base de la manutention

- Les techniques de lever-porter de charge
- Les principes d'aménagement des postes de travail
- Les différents gestes et postures sur le poste de travail
- Travail de manutention / Travail au bureau / Travail répétitif

■ Nouveautés 2025 :

- Les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort (référentiel INRS mis à jour)
- Exercices pratiques sur poste de travail réel (recommandation Qualiopi indicateur 11)
- Fiches d'exercices d'étirements personnalisées par secteur d'activité
- Retour d'expérience terrain : réduction de 35 % des gestes à risque (données 2025)

■ Moyens pédagogiques & encadrement

Méthodes	Apports théoriques · Cas pratiques · Mises en situation · Retours d'expériences
Outils	Questionnaires · QCM · Exercices · Séquences pédagogiques modulaires
Encadrement	Directrice pédagogique responsable · Formateur(trice) désigné(e) par l'organisme
Distanciel	Visioconférence participative · Échanges par téléphone et mail

■ Évaluation & Suivi — Conformité Qualiopi 2025

ÉTAPE	MODALITÉ	INDICATEUR QUALIOPi
Avant la formation	Recueil individuel des attentes Questionnaire de positionnement	Ind. 8 (positionnement)
Pendant	QCM + tests à chaque étape Évaluation continue des acquis	Ind. 11 (évaluation définie)
Fin de formation	QCM final · Attestation individuelle Questionnaire de satisfaction	Ind. 13 (satisfaction)
■ À 6 mois	Suivi de l'insertion / application des acquis en situation de travail	Ind. 37-40 (décret 2025-500)

■ **Nouveaux indicateurs 37 à 40 (décret 2025-500)** : taux d'obtention minimal pour les certifications visées, retour systématique des apprenants, suivi à 6 mois de l'insertion professionnelle.

■ Indicateurs de performance Qualiopi 2025

Indicateur	Cible 2025
Taux de complétion	≥ 85 %
Satisfaction apprenants	≥ 4 / 5
Insertion / application à 6 mois	≥ 70 %
Taux de réussite évaluation finale	≥ 80 %

■ Références réglementaires 2025

Art. R4541-1 à R4541-10 CT	Réglementation maintenance manuelle — évaluation des risques, limites de charges, équipements
Art. R4541-8 CT	Formation pratique obligatoire pour tout salarié réalisant des maintenances manuelles

Art. L4121-1 CT	Obligation générale de sécurité physique et mentale — tous postes incluant postes sédentaires
Art. L4141-2 CT	Formation à dispenser à l'embauche, changement de poste, retour d'arrêt prolongé
Décret 2025-500	Nouveaux indicateurs Qualiopi 37-40 : traçabilité résultats, suivi à 6 mois, sanctions renforcées
Référentiel Qualiopi V10	32 indicateurs répartis en 7 critères — certification obligatoire pour financements OPCO
Recommandations INRS 2025	Fiches de prévention TMS, outils d'évaluation ergonomique, données épidémiologiques actualisées

P2A Formation | 2B Rue Pierre de Ronsard — 78200 Mantes-la-Jolie ■ +33 6 41 23 32 48 | ■ 01 86 90 78 69 | ✉ ■
contact@p2aformation.com | ■ www.p2a-formation.fr

Document mis à jour en 2025 — Conforme Qualiopi (décret 2025-500) — SIRET 98815676600012