

Programme de Formation

Preven'Game® Gestes et posture

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Public concerné : Tous les salariés (bureaux, logistique, industrie, services, etc.)



Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la séance, les participants seront capables de :

1. Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux manutentions.
2. Comprendre le fonctionnement du corps et les contraintes articulaires.
3. Adopter les bons gestes et postures dans leurs situations de travail.
4. Appliquer les principes de prévention des TMS au quotidien.



Description

Temps	Thèmes & contenus pédagogiques	Méthodes / outils
0h00 – 0h15	Accueil et introduction <ul style="list-style-type: none"> - Présentation du formateur et des objectifs. - Échauffement collectif ludique. - Brise-glace : “Mon geste le plus improbable au travail !” 	Jeu d'intro + Play2Fun
0h15 – 1h00	Phase 1 : Comprendre les risques & son corps <ul style="list-style-type: none"> - Les TMS, c'est quoi ? - Anatomie simplifiée : colonne vertébrale, muscles, articulations. - Causes et effets d'une mauvaise posture. 	Quiz interactif Play2Fun®, schémas animés, mini-jeu “Corps humain”
1h00 – 2h00	Phase 2 : Le jeu Préven'Game® Gestes & Postures <ul style="list-style-type: none"> - Parcours en équipes sur le mur digital. - Défis “Ergo-Réflexe” : postures à reproduire / corriger. - Quiz chrono : “Bon ou mauvais 	Mur Play2Fun®, buzzers, cartes postures, vidéos immersives



	geste ?” - Challenge collectif avec score final.	
2h00 – 2h15	Pause active & étirements - Mouvements d'assouplissement / respiration. - Jeu minute “Zen'Posture”.	Animation guidée, Play2Fun® – module Bien-Être
2h15 – 3h30	Phase 3 : Mise en pratique terrain - Analyse des gestes du quotidien (port de charge, travail sur écran, etc.). - Exercices pratiques par métier : manutention, bureau, soins, etc. - Ajustement des gestes par observation et correction.	Mise en situation réelle, matériel de travail, vidéos
3h30 – 3h55	Phase 4 : Synthèse & engagement collectif - Débrief sur les apprentissages du jeu. - Élaboration d'un “TOP 3 des bons réflexes” par équipe. - Photo finale / score mural.	Mur Play2Fun®, tableau de synthèse, affiches
3h55 – 4h00	Clôture - Quiz final + remise des attestations.	Quiz digital + conclusion du formateur



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

Moyens pédagogiques et techniques

- Mur digital **Play2Fun®** (interface ludique & interactive).
- Modules **Préven'Game®** : quiz, défis gestuels, mini-challenges.
- Matériel ergonomique (chaises, charges, outils de bureau...).
- Supports visuels et fiches mémo “Gestes & Postures”.
- Attestation de sensibilisation remise en fin de session.



Moyens et supports pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- **Ludo-pédagogie** avec le **Préven'Game®** : quiz, défis, mini-jeux d'équipe.
- **Mur digital Play2Fun®** : interactions en mouvement, mini-défis physiques, reconnaissance gestuelle.
- **Démonstrations / mises en situation réelles** sur poste de travail.
- **Échanges collectifs et retours d'expérience.**



Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation

- Évaluation continue par les défis et quiz Play2Fun®.
- Observation des gestes en situation réelle.
- Quiz final de validation des acquis.