

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



	geste ?” - Challenge collectif avec score final.	
<b>2h00 – 2h15</b>	<b>Pause active &amp; étirements</b> - Mouvements d'assouplissement / respiration. - Jeu minute “Zen'Posture”.	Animation guidée, Play2Fun® – module Bien-Être
<b>2h15 – 3h30</b>	<b>Phase 3 : Mise en pratique terrain</b> - 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
<b>3h30 – 3h55</b>	<b>Phase 4 : Synthèse &amp; engagement collectif</b> - 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
<b>3h55 – 4h00</b>	<b>Clôture</b> - 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.