

Formation Gestes et Postures - TMS et Ergonomie

La formation gestes et postures permet d'acquérir les connaissances anatomiques et posturales nécessaires pour appréhender les troubles musculo-squelettique (TMS).



La formation gestes et postures permet de prévenir l'apparition des troubles musculo-squelettique (TMS), d'améliorer les conditions de travail et par conséquent de diminuer les accidents du travail et les maladies professionnelles.

Public Concerné

L'ensemble des salariés travaillant dans un environnement à risques de TMS (port de charges lourdes, travail sur écran, manutention manuelle, postures pénibles, travail de précision, ...)

Durée

7.00 Heures **1** Jour

237086

Pré Requis

Aucun

Objectifs

- Identifier les risques des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) liés à son activité professionnelle
- Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé et d'entraîner des efforts excessifs ou inutiles
- Savoir analyser la situation de travail en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain (appareil locomoteur, colonne vertébrale, ...)
- Connaître les différentes atteintes à la santé encourues
- Diminuer les accidents du travail et maladies professionnelles liés à la manutention manuelle de charge
- Limiter l'apparition des TMS afin de préserver son capital santé

Parcours pédagogique

Théorie : (30 %)

- Les grands enjeux de la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Les statistiques des Accidents du Travail (AT) et des Maladies professionnelles (MP) liées au TMS
- Les définitions de base (TMS, lésions dorsolombaires, MP, AT...)
- L'appareil locomoteur et l'anatomie de la colonne vertébrale.
- Les principales lésions dues aux mauvaises postures et mauvais aménagements du poste de travail
- Les facteurs de risques favorisant l'apparition des TMS et des lésions dorsolombaires
- Analyser son poste de travail et ses mauvaises postures au quotidien
- Les 10 principes de sécurité et d'économies d'efforts lors du port manuel de charge

Pratique : (70 %)

- Analyse des postes de travail de chaque participant
- Identification des situations à risques
- Mise en place d'actions correctives par le consultant-formateur
- Manipulation de charges fictives
- Exercices d'échauffements et d'assouplissements personnalisés en fonctions des caractéristiques de chaque participant

Les + métier

La formation gestes et postures permet d'acquérir les connaissances anatomiques et posturales nécessaires pour appréhender les troubles musculo-squelettique (TMS). La formation gestes et postures permet de prévenir l'apparition des troubles musculo-squelettique (TMS), d'améliorer les conditions de travail et par conséquent de diminuer les accidents du travail et les maladies professionnelles.

Objectifs Pédagogiques

Identifier les risques des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) liés à son activité de travail

Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé et d'entraîner des efforts excessifs ou inutiles

Méthodes et moyens pédagogiques

- **Coupe anatomique** : colonne vertébrale, disque intervertébral, épaule, genou, ...
- Charges fictives pour réaliser des exercices de manutention manuelle de charge
- 1 tablette tactile par participant
- QCM interactif de 10 questions sur tablette tactile
- Support de cours EVINCEL, images, vidéos, cas concrets
- Ordinateur portable, vidéo projecteur, enceintes audio portatives
- Livret de formation remis à l'issue de la formation à chaque participant
- Attestation de formation remise à chaque participant

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateurs ergonomes spécialisés en formation gestes et postures et TMS

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation formative sur les exercices personnalisés de manutentions

QCM sur tablette tactile

Évaluation formative lors de la partie pratique

Remise d'une attestation de présence en fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Oui

Effectif

4 à 12 participants



Contactez-nous !

Lucien DAMET
Dirigeant

Tél. : 0478225898
Mail : contact@evincel.fr