

Recyclage Gestes et Postures - TMS

Le recyclage gestes et postures permet de revoir les connaissances anatomiques et posturales nécessaires pour appréhender les troubles musculo-squelettique (TMS).

La formation "recyclage 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

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, ...)

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

Public Visé

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

3.50 Heures

0.5 Jour

Pré Requis

Aucun

Parcours pédagogique

Tour de table afin de présenter les conditions de réalisation de la formation

Théorie :

- 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 :

- Analyse des postes de travail
- Identification des situations à risques
- Proposition 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

QCM

Les + métier

Le recyclage gestes et postures permet de revoir les connaissances anatomiques et posturales nécessaires pour appréhender les troubles musculo-squelettique (TMS). La formation "recyclage 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

EVINCEL - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 12850 69

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
- QCM de 10 questions
- 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 spécialisée 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

Pour les personnes en situation de handicap (PSH) , un accompagnement spécifique peut être engagé afin de faciliter leur parcours

Effectif

4 à 10 participants



Contactez-nous !

Le service Formation
Responsable pédagogique

Tél. : 0478225898
Mail : contact@evincel.fr