



Gestes et Postures/Prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Objectifs de formation

Compétence 1 : être capable d'appréhender les notions de bases en matière de prévention

Compétence 2 : être capable de repérer les situations dangereuses dans son entreprise

Compétence 3 : être capable de supprimer ou réduire les situations dangereuses, ou de contribuer à supprimer ou réduire les situations dangereuses

Compétence 4 : être capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Compétence 5 : être capable de se protéger dans son activité de travail en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

Programme détaillé

1) L'activité physique et les risques

- Les définitions de base (accidents du travail, maladie professionnelle, TMS...)
- Les statistiques au niveau nationales.
- Les conséquences juridiques.
- Les conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier).

2) L'aspect anatomique du dos

- La colonne vertébrale (Les cervicales, les dorsales, les lombaires...)
- Le rôle des muscles.

3) Le mécanisme de la douleur

- Les disques intervertébraux et leurs rôles.
- Les pathologies.
- ° Lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discale, tendinite ...

4) Les principes de sécurité physique

- Les principes de la prévention avant effort.
- L'organisation et la simplification des manutentions.
- ° Les questions à se poser.
- La configuration du poste de travail.
- ° Le travail debout.
- ° Le travail assis.
- La mécanisation des manutentions.

les + de la formation

"L'employeur fait bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une information sur les risques et d'une formation adéquate à la sécurité

✓ Durée: 1 jour - 7 heures

✓ Public visé:

Toute personne concernée, dans sa mission, par des manipulations manuelles de charges (transport de sacs, de boîtes ..., postures statiques, gestes répétés, efforts physiques)

✓ Pré-requis:

Elle ne nécessite aucun pré-requis

✓ Animation:

Ludovic Charleque animateur qualifié et expérimenté

✓ Moyens pédagogiques

- Méthode interrogative et participative, travaux pratiques et quiz en salle et en situation de travail.
- Epreuves certificatives théoriques et pratiques

✓ Moyens techniques:

- Support de cours papier
- Salle équipée d'un vidéoprojecteur
- Matériels et accessoires pouvant être utilisés dans le cadre d'exercices (parpaings, camion, sacs de ciment...)

✓ Évaluation et sanction de la formation:

- Feuilles d'émargement collectives
- Attestations individuelles de présence
- Fiche d'évaluation de la formation renseignée par le stagiaire