



Sensibilisation aux gestes et postures

« Les TMS pensez-y aujourd'hui pour ne pas souffrir demain »

CIBLE

Maîtriser les bonnes postures au travail

OBJECTIFS

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail
- Eviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

DEMARCHES PEDAGOGIQUES

- Audit préalable afin de déterminer les besoins et attentes
- Identification des connaissances, retour d'expériences, autres attestations, attentes des stagiaires
- Exposés théoriques, études de situations et partage d'expérience, puis exercices pratiques d'apprentissage

PROGRAMME

Retour sur la législation relative aux gestes et postures au travail

- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Les statistiques d'AT et maladies professionnelles vous concernant

Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Comprendre le fonctionnement du corps humain
- Les différentes pathologies (*dos, membres supérieurs, problèmes articulaires*)
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (*osseux, musculaires, articulaires*)
- Techniques gestuelles
 - Savoir porter une charge lourde ou encombrante
 - Principes d'économie d'effort
 - Principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper
- Mise en place d'un plan de traitement / Ergonomie du poste de travail

Les bonnes pratiques

- A chaque gestes ses bons réflexes

Evaluation et validation :

A l'issue du contrôle continu des stagiaires par le moniteur tout au long de la formation, délivrance d'une attestation de formation.

Formation en groupe

(4 à 10 personnes)

Pas de prérequis

4h00

Demander
un devis

La formation est animée par
un formateur :

- Disposant d'une qualification spécifique PRAP
- Justifiant d'une expérience terrain confirmée dans le domaine concerné