

GESTES ET POSTURES PRÉVENTION DES TMS

PRÉVENIR • ANALYSER • MANUTENTIONNER • ADAPTER

Acquérir les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques, et maîtriser les techniques de manutention et les postures adaptées au travail.

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	VALIDATION
3 H 30 ½ journée	MANUTENTION GESTES RÉPÉTITIFS POSTURES PROLONGÉES	APTITUDE PHYSIQUE	ATTESTATION DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01

COMPRENDRE LES RISQUES

Identifier les enjeux de prévention, les accidents du travail, les maladies professionnelles et les troubles musculosquelettiques.

02

COMPRENDRE LE CORPS

Acquérir des notions simples sur le squelette, les muscles, les articulations, la colonne vertébrale et les facteurs aggravants.

03

ADOPTER LES BONS GESTES

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des manutentions et des activités de travail.

04

ADAPTER SON POSTE

Analyser les situations de travail et rechercher des pistes d'amélioration gestuelle, organisationnelle ou technique.

PUBLIC & CONDITIONS D'ACCÈS

Public : toute personne amenée à manutentionner des charges, effectuer des gestes répétitifs ou maintenir une posture prolongée assise ou debout, notamment dans les activités manuelles ou administratives.

Prérequis : aptitude physique.

Effectif : de 4 à 12 participants.

CONTENU DÉTAILLÉ - 3 H 30

01

NOTIONS DE PRÉVENTION

- Les 9 principes généraux de prévention.
- Les équipements de protection individuelle - EPI.
- Mécanisme d'apparition du dommage.
- Acteurs internes et externes de la prévention.
- Remontée d'information.

02

AT / MP & TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

- Accidents du travail et maladies professionnelles : statistiques, enjeux et coûts.
- Les troubles musculosquelettiques - TMS.
- Les accidents dorso-lombaires et notions succinctes d'anatomie.
- Physiologie et pathologie : squelette, muscles, articulations, colonne vertébrale et facteurs aggravants.

03

TECHNIQUES GESTUELLES & ÉCONOMIE D'EFFORT

- Apprentissage des techniques gestuelles de manutention manuelle.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Analyse du poste de travail et évaluation des situations.
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité.

04

MANUTENTION ADAPTÉE AU POSTE DE TRAVAIL

- Utilisation des matériels auxiliaires.
- Coordination des efforts et synchronisation des gestes.
- Manutention collective : coordination.
- Proposition d'aménagements et de conseils.
- Importance d'une bonne hygiène de vie.
- Recherche avec le formateur de pistes d'amélioration gestuelle, organisationnelle ou technique.
- Prévention au quotidien : bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne.

UNE FORMATION CONCRÈTE ET ADAPTÉE AUX SITUATIONS DE TRAVAIL

Le programme source prévoit du face à face pédagogique, des études et mises en situation, des exercices pratiques, des exposés-débats, des supports audio et visuels et des cas concrets.

MISE EN PRATIQUE

- Analyse des situations et du poste de travail.
- Manipulation de charges diversifiées, notamment chaise, déplacement d'une table et charges habituellement utilisées par les stagiaires.
- Utilisation des matériels auxiliaires.
- Coordination des efforts, synchronisation des gestes et manutention collective.
- Recherche de pistes d'amélioration avec le formateur.

ÉVALUATION & VALIDATION

ÉVALUATION	VALIDATION
Appréciation des acquis au cours des études de situations, exercices pratiques et mises en situation réalisés pendant la formation.	Une attestation de formation est remise à l'issue de la formation.

ORGANISATION & ACCESSIBILITÉ

EFFECTIF	ORGANISATION	MODALITÉS	ACCESSIBILITÉ PSH
4 à 12 participants	INTRA / INTER	Présentiel & pratique	Nous contacter pour définir les modalités de participation.

PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

La formation intègre la recherche de bonnes postures et de gestes préventifs applicables au travail comme dans la vie quotidienne, ainsi que des pistes d'amélioration gestuelle, organisationnelle ou technique.