

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES : GESTES ET POSTURES

ARTICLE R. 4541-8 DU CODE DU TRAVAIL

MODALITÉS

- Formation en présentiel
- En intra dans nos locaux ou dans vos locaux
- Effectifs : Minimum : 4 / Maximum : 12
- Durée : 1 jour (7 heures)

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique sera ludique et applicative, expérimentation et pratiques, jeux de rôle, apports théoriques. Illustration par des exemples concrets. Mise en situation adaptée au quotidien du stagiaire.

Formation dispensée par un consultant formateur expert dans le domaine.

Un support de formation et/ou un livret sera remis en fin de formation.

VALIDATION

Certificat de réalisation.

TARIFS

- En intra : 750 € HT pour un groupe de 12 personnes

DÉLAI D'ACCÈS

La demande d'inscription doit se faire maximum 15 jours avant la formation.

ACCESSIBILITÉ

Le centre est accessible aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier.

OBJECTIFS

- Le salarié devient acteur de sa santé et de sa sécurité
- Il doit être capable d'adopter les bonnes pratiques pour la préserver et de participer à l'amélioration de ses conditions de travail dans le but de réduire les accidents et maladies professionnelles

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Tests réguliers de contrôle des connaissances tout au long de la formation.

Évaluation des acquis lors des mises en situation.

Différents cas pratiques issus de l'expérience du terrain.

CONTENU

Prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise

- Définition d'un accident de travail et d'une maladie professionnelle - Les chiffres
- Les enjeux humains, économiques et sociaux
- Les différents types de TMS
- Les principes de prévention et d'évaluation des risques
- Les facteurs de risques d'apparition d'un TMS

Notions d'anatomie et de pathologie du corps humain

- Comprendre le fonctionnement du squelette, ses capacités et ses limites
- Découvrir les articulations et le fonctionnement des muscles
- Connaître les phénomènes d'apparition des TMS sur son corps
- Savoir localiser une douleur et identifier son origine
- La lombalgie : les causes de la douleur lombaire

Devenir acteur de sa santé en limitant les risques de TMS

- Maîtriser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort
- Faire le point sur son activité réelle de travail pour agir sur son activité physique, cognitive et psychosociale
- Faire le point sur son exposition et sa réceptivité au TMS – Évaluer tous les aspects de son poste de travail