

Plongez au cœur de la formation gestes et postures.

Ce programme, vise à doter les participants de la prévention des risques (TMS) Troubles Musculo-squelettiques.

1 - Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et manutentions
- Comprendre les mécanismes des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter les gestes et postures adaptés à leur poste de travail
- Prévenir les accidents et limiter la fatigue professionnelle

2 - Public et prérequis

Public cible :

Cette formation s'adresse à toute personne évoluant dans un environnement professionnel.

Prérequis :

Aucune expérience préalable n'est requise.

3 - Modalités

Accessibilité et délais d'accès

Délais d'accès moyens : 3 semaines selon calendrier

Handicap : une prise en charge spécifique est nécessaire en fonction du handicap et requiert une étude au préalable. Nous contacter.

Durée : 7 heures

Prix : **Inter-entreprises** : 185€ HT / apprenant
Intra-entreprises : Sur devis

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

4 - Contenu de la formation

Module 1 : Notions fondamentales

- Définitions : accident du travail, TMS, lombalgie
 - Statistiques et enjeux de la prévention
 - Notions d'anatomie (colonne vertébrale, articulations, muscles)
 - Facteurs de risques professionnels
-

Module 2 : Principes de prévention

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Les règles de base du port de charge
 - Les appuis stables et l'équilibre
 - L'importance de la préparation du geste
-

Module 3 : Gestes et postures adaptés

- Techniques de levage et de manutention
 - Travail en position debout
 - Travail en position assise / sur écran
 - Utilisation des aides mécaniques
 - Étirements et échauffements professionnels
-

Module 4 : Mise en pratique

- Exercices pratiques adaptés aux situations réelles
- Études de cas
- Corrections personnalisées
- Échanges et retours d'expérience
- Techniques de sensibilisation des collègues à l'importance des mesures de sécurité

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

5 - Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Formateurs expérimentés possédant une expertise approfondie dans le domaine de secourisme au travail.

Moyens pédagogiques et techniques

- Des supports de cours
- Des documents de référence
- Des études de cas ainsi des outils pratiques pour rendre l'apprentissage plus facile
- Exercices en situation réelle.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Quiz de fin de formation.
- Une évaluation théorique
- Observation des mises en situation