



Viaud expertise
QSE

Formation gestes et postures - Prévention des TMS



Durée : 1 jour (7h)



Recyclage : 3 ans



Public :

Accessible à tous



Pré-requis : Sans objet



Tarif : sur devis



Validation : certificat de réalisation remise au stagiaire

Objectifs

La formation permet aux apprenants :

- Identifier les gestes et postures à risque dans son activité professionnelle.
- D'appliquer les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans des gestes professionnels simples.
- D'adapter leur gestuelle aux contraintes de leur environnement professionnel.

Programme

- Obligations légales liées aux gestes et postures
- Les bases de la prévention des risques professionnels
- Comprendre son corps pour mieux le préserver : anatomie, physiologie et pathologies
- Mise en situation pratique pour prévenir les TMS dans une situation de travail

Évaluation sur base des mises en situation et quizz

Points forts

- Formateur expérimenté dans le domaine de la prévention
- Adaptation au contexte de l'entreprise
- Formateur diplômé en gestes et postures - Prévention des TMS
- Pédagogie active et engageante (ludopédagogie, cas pratiques)

Pour aller plus loin

Modalités pédagogiques

En présentiel sur le site de l'entreprise.

Méthodes pédagogiques

Mise en situation des stagiaires avec des cas pratiques propre à leur organisation. Interaction permanente.

Utilisation de la ludopédagogie à travers divers ateliers



Viaud expertise
QSE

Programme détaillé

- 1 Obligations légales liées aux gestes et postures :
 - Le cadre juridique
 - Les obligations employeurs
 - Les obligations des salariés
- 2 Les bases de la prévention des risques professionnels :
 - Les enjeux de la prévention
 - Les 9 principes généraux de la prévention
 - Les acteurs de la prévention
 - Les notions de base (danger, risque, protection, prévention)
- 3 Comprendre son corps pour mieux le préserver : Anatomie, physiologie et pathologies :
 - Composition du corps humains (Os, Muscles, Tendons, Ligaments)
 - Fonctionnement du corps humain :
 - Les principaux mouvements de la colonne vertébrale
 - Les articulations principales
 - Les charnières principales
 - Les zones de mobilités
 - Le travail musculaire statique et dynamique
 - Les principales pathologies
 - Les TMS :
 - La définition et les chiffres clés
 - Les 5 facteurs d'apparition
 - Les leviers de prévention
- 4 Mise en situation pratique pour prévenir les TMS dans une situation de travail :
 - Connaître et appliquer les 6 PSPEE (Mise en situation en salle et/ou en situation professionnelle selon possibilité)
 - Les différentes aides mécaniques et techniques à disposition

