



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Adopter les bonnes postures pour prévenir et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le participant est capable :

- ✓ D'adopter les techniques de gestes et postures de travail
- ✓ D'adapter son poste de travail
- ✓ De porter et manipuler des charges en toute sécurité
- ✓ D'analyser les risques
- ✓ D'exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires

MÉTHODES PEDAGOGIQUES :

La session de formation est basée sur une méthode participative associant des apports théoriques et des exercices pratiques à l'aide de matériels et charges

DURÉE :

1 jour (7 heures)

ANIMATION ET ENCADREMENT :

La session de formation est animée et encadrée par un formateur expérimenté et habilité

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Groupe de 1 à 10 stagiaires

PUBLIC CONCERNÉ :

Tout personnel d'une entreprise amené à soulever et déplacer des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

PRÉ-REQUIS :

- ✓ Ne pas avoir de contre-indication au port de charges
- ✓ Comprendre le français

MOYENS :

Salle équipée pouvant accueillir 10 personnes + le formateur, site aménagé, mise à disposition des équipements (les stagiaires devront venir avec leurs EPI)

ÉVALUATION :

- ✓ Questionnaire d'évaluation théorique
- ✓ Évaluation des savoir-faire pratiques

SANCTION :

- ✓ Attestation de formation

PROGRAMME

Connaissances générales et réglementaires :

- ✓ Identifier les risques et accidents de manutention, les TMS (troubles musculosquelettiques)
- ✓ Connaître les aspects réglementaires
- ✓ Connaître les notions d'anatomie et de physiologie et les pathologies du travail
- ✓ Identifier les risques de lésions et l'influence des mauvaises postures (lors de transports manuels et de manipulations répétitives)

Prévention :

- ✓ Appréhender les techniques de manutention appropriée en fonction de la situation de travail
- ✓ Connaître la protection individuelle et savoir aménager le poste de travail
- ✓ Connaître et appliquer les postures de travail adaptées
- ✓ Connaître les principes d'économie d'effort et de sécurité physique : relever et porter des charges
- ✓ Déterminer les positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge

Exercices pratiques :

- ✓ Échauffement et éveil musculaire
- ✓ Manipulation de charges de natures diverses (le lever, le porter)
- ✓ Mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- ✓ Étirements, soulagement des tensions
- ✓ Postures de travail adaptées
- ✓ Approche de l'organisation du poste de travail
- ✓ Recommandations pour la vie quotidienne

Évaluation des connaissances et savoir-faire :

- ✓ Évaluation théorique
- ✓ Évaluation des savoir-faire pratiques