



Programme de formation **Gestes et postures, prévenir les TMS (troubles musculosquelettiques)**

Objectifs :

Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques aux métiers de la manutention manuelle
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques

Savoir privilégier l'utilisation des moyens mécaniques et humains mis à disposition

Participer à l'amélioration des conditions du travail

Eviter et prévenir les TMS.

Public concerné et prérequis :

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires
Port de charges, poste de conduite, travail sur écran ...

Qualification des intervenants :

Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques professionnels

Moyens pédagogiques et techniques :

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail. Accès aux postes de travail concernés

Expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention sur son poste de travail.

Durée, effectifs :

7 heures.

10 stagiaire(s).

Programme :

Formation adaptée au métier port de charges, poste de conduite, travail sur écran ...

Comprendre le fonctionnement du corps humain :

- Notions d'anatomie et de physiologie
- Les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Les facteurs de risques

Projétis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – info@projetis.com

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567



Programme de formation **Gestes et postures, prévenir les TMS (troubles musculosquelettiques)**

- Les gestes liés à la manutention manuelle
- Savoir se protéger et s'équiper
- Les gestes à éviter

Analyse des attitudes au poste de travail sur le terrain - Ergonomie du poste de travail

- Propositions d'aménagements et de conseils
- Exercices de réveil musculaire, d'étirements et de relaxation - Exercices de manutentions de charges
- Modérer l'effet néfaste des gestes répétitifs
- Mise en place d'un plan de traitement, recommandations.

Modalités d'évaluation des acquis :

Questions orales ou écrites (QCM) et mise en pratique Formulaires d'évaluation de la formation

Sanction visée :

Certificat de réalisation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Mise à disposition des EPI pour les participants

Délais moyens pour accéder à la formation :

La formation est programmée selon la demande du client

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Pour une demande d'accessibilité aux personnes handicapées vous pouvez contacter : M. Jean-Marie Palierne 02 40 28 60 57

Taux de réussite à la formation :

Les compétences attendues sont acquises

Taux de satisfaction de la formation :

100% des participants sont satisfaits de la formation

Projetis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – info@projetis.com

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567