

# FORMATION GESTES ET POSTURES (TMS)

- **Durée de la Formation** : 7 Heures
- **Objectifs pédagogiques** : Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail. Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise. Être capable d'appliquer une gestuelle adaptée aux manutentions manuelles.
- **Publics Visés** : Toute personne amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son activité professionnelle .
- **Pré-Requis** : Aucun
- **Méthodes Pédagogiques et Supports** :
  - Evaluation continue (théorique et pratique) avec remise d'une attestation de formation à la fin de la session.
  - Exposés directif et participatif, démonstration commentée et justifiée en miroir
- **Matériel pédagogique** :
  - Matériel informatique (Vidéoprojecteur, ordinateur, imprimante)
  - Matériel pédagogique pratique : matériel de simulation au port de charge pour les entrainements. Gilet avec capteur gyrométrique pour travailler les postures.
- **Encadrement** : Formateur Gestes et Postures et Prévention de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- **Evaluation** : Evaluation Formative pratique avec mise en situation de travail et de manutentions simulées
- **Validation** : Attestation de formation nominative à la fin de la session. Validité 2 ans.
- **Dates de Formation** : A définir avec la société ou les participants individuels
- **Nombre de participants** : 12 collaborateurs maximum par session
- **Tarifs** : Nous consulter

## **PROGRAMME DE FORMATION :**

### **PARTIE 1 : LA PRÉVENTION EN FRANCE DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL**

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail
- Les principes de la prévention en France

### **PARTIE 2 : LES TMS AUJOURD'HUI : IMPACT SUR NOTRE SOCIÉTÉ**

- Les chiffres clés des TMS dans la société
- Le coût des TMS pour le système de santé

### **PARTIE 3 : NOTIONS D'ANATOMIE ET DE BIOMÉCANIQUE**

- Anatomie et principe de fonctionnement du dos
- Les membres inférieurs et supérieurs
- Facteurs de risques et les pathologies développées au travail

### **PARTIE 4 : ETUDE DES POSTES DE TRAVAIL**

- Savoir porter une charge lourde ou encombrante
- Savoir se protéger et s'équiper

### **PARTIE 5 : PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT ET DE SÉCURITÉ PHYSIQUE**

### **PARTIE 6 : ENTRAÎNEMENT AUX GESTES CORRECTS**

- Exercices pratiques sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions