

Gestes et Postures - Prévention des TMS

REF : PREV.101 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée

3.5h

Effectif

1-10

Niveau

Débutant

Modalité

Présentiel

Objectif de la formation

Cette formation vous permettra d'appréhender les notions théoriques en gestes et postures et de vous apporter des solutions opérationnelles à travers des exercices pratiques sur poste de travail.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Public cible

- Tout public
- Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter afin d'évaluer les besoins

Prérequis

- Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation gestes et postures

Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Gestes et Postures

Réglementation et statistiques

- Réglementation du code du travail : Hygiène et sécurité
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un TMS (troubles musculosquelettiques) ?
- Statistiques d'AT et maladies professionnelles en France

Techniques gestuelles

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Anatomie et physiologie
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes

Ergonomie et prévention

- Techniques gestuelles propres à l'ergonomie
- Porter une charge lourde ou encombrante
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Identifier les EPI (Équipement de Protection Individuel)
- Savoir se détendre en réalisant des étirements

Travail sur écran

- Bonnes pratiques liées au travail sur écran
- Recommandations de la médecine du travail en ergonomie
- Fonctionnement de la fatigue visuelle

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de cours PPT

Méthodes

- Théorie (40%)
- Pratique (60%)

Matériel requis

- Squelette de démonstration
- Différentes charges à soulever

Dispositif de suivi

Avant la formation

- Convocation

Pendant la formation

- QCM
- Mise en situation pratique

Après la formation

- Attestation de formation

Équipe pédagogique

Formateur PRAP - Formateur certifié en PRAP

Formateur spécialisé en prévention des risques liés à l'activité physique.

Parcours d'accès à la formation

1

Demande de devis

Formulaire, mail ou téléphone

2

Envoi du devis

Proposition commerciale

3

Convention

Signature du contrat

4

Convocations

Infos pratiques

5

Formation

Début de session

Indicateurs de résultats

Stagiaires formés

55+

Satisfaction

9.3/10

Taux réussite

100%

Délai accès

14 jours

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation