

# FORMATION PREVENTION DES TMS

## Gestes et postures - Port de charges

### 1 jour - Présentiel

*Module destiné à sensibiliser tout personnel ayant pour mission d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels lors de port de charges.*

**Référence :** TMS-GPPC-1J-P

**Durée :** 7h (1j) **Modalité :** Formation présentielle

**Tarif :** nous consulter

**Délai d'accès :** 3 semaines

**Effectif maximal :** 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout salarié et/ou particulier
- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et sur l'hygiène de vie
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire
- Pratiquer les échauffements en prise de poste
- Transmettre l'intérêt de la pause active (étirements)
- Améliorer la posture de chaque salarié et la bonne gestuelle à son poste de travail, en vue de réduire les risques d'accidents du travail
- Prendre conscience des risques d'une mauvaise posture sur la colonne vertébrale
- Etre capable de porter en fardeau des charges en appliquant les principes d'économie d'effort



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44100095510 auprès du préfet de la région GRAND-EST - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/0/09

Version du document : V22-03-1

## Contenu de la formation

### • ENSEIGNEMENT THEORIQUE :

- L'anatomie
- Les sièges des douleurs
- Les facteurs favorisant les T.M.S.
- L'importance de la respiration
- Données d'éléments statistiques concernant les accidents de manutention
- Les moyens de prévention
- Principe de sécurité physique
- Hygiène de vie & impacts sur la santé (le vieillissement / l'hydratation / l'hygiène dentaire)
- Le principe d'échauffement
- Le principe des étirements

### • ENSEIGNEMENT PRATIQUE :

- Les exercices de manipulation
- Recherche de l'équilibre
- Manipulation des pièces liées au poste de travail
- Exercices d'échauffements
- Exercices d'étirements
- Exercices de relaxation

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e Gestes & Postures et/ou PRAP

### Ressources techniques et pédagogiques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **LOGISTIQUE : Venir avec ses EPI si besoin et son nécessaire de prise de note**
- **EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **EN INTRA : mise à disposition de tous les éléments nécessaires à l'activité / poste de travail (mises en situation)**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44100095510 auprès du préfet de la région GRAND-EST - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/0/09

Version du document : V22-03-1