



## Formation

### Gestes et postures Prévention du mal de dos et des TMS

#### OBJECTIFS

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.

Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.

Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.

Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

#### MODALITE D'ENCADREMENT

La formation gestes et posture est encadrée par un formateur certifié par l'INRS.

#### PARTICIPANTS

Salariés désirant être formé aux gestes et postures.

Un groupe de 1 à 12 personnes.

#### DUREE / HORAIRES DE LA FORMATION

Un minimum de 07 heures de face-à-face pédagogique

La formation débute à 09H00 et se termine à 17H30 avec un temps de pause déjeuné de 01H30.

#### PREREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

#### MÉTHODES

Alternance d'exposés, d'analyse de situations de travail et d'accidents, d'exercices pratiques et d'apprentissage des gestes.

#### SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Powerpoint et vidéo, squelette vertébral.

#### TARIFS

Sur devis.

## **EQUIVALENCE**

Pas d'équivalence sur cette formation.

## **ÉVALUATION**

Attestation de présence

## **ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE**

### **THEORIE**

- Les gestes professionnels
- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
  - Le dos au travail
  - La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
  - Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)
- Démarche de prévention active
  - Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...)
  - L'organisation d'un plan de travail
  - Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles).

### **EXERCICES D'APPLICATION**

#### **Mise en pratique**

- Exercices de lever et de porter de charges
- Visite du groupe dans l'entreprise aux postes de travail des stagiaires avec études des manutentions habituelles
- Exercices d'étirements.

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

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur :

- L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.
- La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.

### **CONCLUSION**

Synthèse et bilan de la formation.