

FORMATION PREVENTION DES TMS - Gestes et postures

2 demi-journées - Distanciel

Module destiné à tout personnel ayant pour objectif d'exécuter les gestes du quotidien, dans les meilleures conditions et en appliquant les règles simples, pour son bien-être et également dans le but de réduire les risques d'accidents corporels, professionnels et/ou domestiques.

Référence : TMS-GP-2DJ-D

Durée : 2 demi-journées de 3h30 **Modalité** : Formation à distance

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 6 participants

Profil des apprenant(e)s

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

Prérequis

- Transmettre adresse mail des participant(e)s (RGPD : ces informations peuvent être supprimées sur demande à contact@prevat.fr)
- Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)

Objectifs pédagogiques

- 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 et son bien-être
- Prendre l'habitude d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels



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 - 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

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

Contenu de la formation

- ENSEIGNEMENT THEORIQUE & PRATIQUE PREMIERE DEMI-JOURNEE :
 - Généralités de la prévention
 - Statistiques nationales AT et MP
 - Notions de base anatomique et connaissance des différentes pathologies
 - Principes généraux d'économie d'effort
 - Méthodes sécurisantes des techniques de manutention
 - Exercices d'échauffement avant & pendant la prise de poste
 - Exercices de manutention

- ENSEIGNEMENT THEORIQUE & PRATIQUE DEUXIEME DEMI-JOURNEE :
 - Identifier les facteurs de risques
 - Pratique des solutions gestes et postures adaptées aux différents postes de travail
 - Apprentissage d'exercices et d'étirements pour améliorer son bien-être physique au travail

- MISSION INDIVIDUELLE INTER SESSION :
 - Un ou des exercice(s) individuel(s) sera(ont) donné(s) à la fin de la première demi-journée et sera(ont) à restituer lors de la deuxième demi-journée

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur Gestes & Postures ou PRAP

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quiz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- LOGISTIQUE : Tenue sportive
- LOGISTIQUE : Recul nécessaire de 1,5 m si possible (visio complète du corps lors des exercices)
- LOGISTIQUE : Boite ou carton vide, boite ou carton de livres, de photos ou de vêtements entre 5 & 10 kg pour exercices pratiques
- LOGISTIQUE : Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- 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 - 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

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1