

FORMATION PREVENTION DES TMS

Gestes et postures - Maintenance et logistique

4 heures - Présentiel

Module destiné à tout personnel des secteurs concernés ayant pour objectif d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels.

Référence : TMS-GPML-4H-P

Durée : 4h (0.5j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 8 participants

Profil des apprenant(e)s

- Secteur maintenance et/ou logistique
- 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

- Inculquer les bons gestes et postures aux employés afin que ceux-ci les pratiquent au quotidien avec aisance
- Avoir une meilleure compréhension de son corps afin de limiter et réduire les douleurs ou prévenir tout autre TMS
- Apprendre, corriger ses postures et sa manière de travailler de façon ludique et variée



Contenu de la formation

- SEQUENCE N°1 :
 - Exercices de routine d'échauffement
 - Introduction aux TMS
- SEQUENCE N°2 :
 - Routine de renforcement et bonnes postures
- SEQUENCE N°3 :
 - Les spécificités "métier"
 - Adaptation des gestes et postures à la spécificité "métier"
- SEQUENCE N°4 :
 - Pérenniser les exercices de routine, d'étirements et de récupération

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, une tenue sportive 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

