



GESTES ET POSTURES : ÉVEIL DES MANIPULATIONS MANUELLES ET SENSIBILISATION AUX TMS

OBJECTIF(S)

- ✓ Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et les maladies professionnelles liées aux activités physiques, et de participer ainsi à l'amélioration des conditions de travail.
- ✓ Bien utiliser les moyens de manutention mis à disposition.

PUBLIC(S) CONCERNÉ(S)

Toute personne manipulant des charges ou réalisant des gestes répétitifs dans le cadre de son travail.

Cette formation est accessible aux publics en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Des aménagements peuvent être prévus en fonction des profils. Nous contacter pour plus d'information.

PRÉREQUIS

Comprendre, lire, écrire et parler le français.

Savoir utiliser un ordinateur en autonomie (en cas de parcours e-learning).

DURÉE

Formation initiale : 07H00 (1 jour).

Recyclage : 03H30 (1/2 journée).

La partie théorique de cette formation est réalisable en e-learning.

Durée moyenne de la partie théorique : De 02H00 à 05H00.

Durée de la partie pratique (en présentiel uniquement) : 03H30.

DÉLAI D'INSCRIPTION

Inscription au plus tard 24 heures avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.

NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

De 2 à 10 stagiaires.

PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE

- Définitions des bases (vocabulaire et statistiques) :
 - Risques
 - Accidents du travail
 - Maladies professionnelles
 - Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Explication des quatre principales lésions relatives aux disques intervertébraux et des autres problèmes articulaires.

PARTIE PRATIQUE

- Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes.
- Analyses des postes de travail et des risques liés à l'activité.

MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

Théorie et pratique.

Formations mixtes :

Partie théorique en e-learning (parcours divisé en chapitres avec quiz intermédiaires et quiz final).

Partie pratique en présentiel.

MOYEN(S) PÉDAGOGIQUE(S)

Un formateur pour 10 stagiaires.

Matériels de démonstration.

Plateforme en ligne avec accès individuel pour les parties réalisées en e-learning.

VALIDATION DE LA FORMATION

Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation.

PÉRIODICITÉ RECOMMANDÉE

À déterminer par l'employeur selon les besoins de l'entreprise.

DOCUMENTS NÉCESSAIRES

N/A.

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Se munir de sa tenue de travail et de l'ensemble de ses Équipements de Protection Individuelle (EPI).

Avoir accès au poste de travail pour une partie pratique personnalisée ou à défaut au local matériel de l'entreprise.