

# Formateur interne Gestes et Postures de Travail

## Manutention manuelle / prévention des TMS

**PUBLIC CONCERNE** : Préventeur, infirmier du travail, assistant de prévention, formateur interne, ...

**PRE REQUIS** : Français lu et parlé. Une bonne aisance à l'oral et vivement conseillé.

**OBJECTIFS** : A l'issue de cette formation, le stagiaire :

- Connaît les facteurs de risque en liens avec la manutention manuelle et les gestes répétitifs.
- Est capable d'animer des sessions de formation Gestes et Postures de travail au sein de son entreprise.

**DUREE** : 5 jours (35 heures).

**MOYENS PEDAGOGIQUES** : présentation de diaporamas et de films au moyen d'un vidéoprojecteur, écran, tableau, livrets d'exercices.

**METHODES PEDAGOGIQUES** : Exposés, diaporamas, présentation de cas concrets, exercices sur le terrain, vidéos, simulations.

**MODALITES EVALUATION DES ACQUIS** : Exercices et travaux pratiques d'évaluation.

**DOCUMENTATION** : Support d'animation complet (diaporama, livrets stagiaires, supports numériques).

**VALIDATION** : Attestation de formation nominative (attestation d'assiduité)

## Programme

**Tour de table** : chaque stagiaire se présente et expose ses attentes par rapport à cette formation.

### MODULE 1 : APPORT DES CONNAISSANCES ESSENTIELLES

#### Préambule :

- Quelques statistiques sur les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Zoom particulier sur les statistiques liées aux T.M.S.
- Les différents types de T.M.S .
- Les origines multifactorielles des T.M.S.

#### Notions d'anatomie

- Le squelette humain
- Les articulations
- Les muscles
- Les ligaments
- Les tendons

#### Les problèmes de dos

- Présentation de la colonne vertébrale (vertèbres, disques intervertébraux, ...)
- La moelle épinière et ses racines nerveuses
- Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale et les postures défavorables
- L'impact du vieillissement naturel et des déformations permanentes (ex : scoliose)
- Les pathologies (lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discal)
- Les principes de prévention :
  - a. Pour les activités répétitives*
  - b. Pour les activités de manutention occasionnelles*
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts :
  - a. En théorie*
  - b. En pratique sur les postes de travail des stagiaires*
- Réflexion sur les gestes de la vie quotidienne

#### Les T.M.S. du membre supérieur

- Fonctionnement d'une articulation
- Les pathologies de l'épaule, du coude et de la main
- La prévention :
  - a. Apports de l'ergonomie*
  - b. Echauffement et étirements*
  - c. Les sports conseillés et ceux à pratiquer avec précautions*

**EVALUATION DES ACQUIS** : exercices pratiques



# Formateur interne Gestes et Postures de Travail

## Manutention manuelle / prévention des TMS

**NOS FORMATEURS:** Formateur expert en ergonomie et formateur en gestes et postures de travail depuis 20 ans. Il est certifié CARSAT/INRS formateur P.R.A.P. (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

### NOS REFERENCES :

- FT Consultants réalise des formations en Gestes et Postures de Travail depuis 2003. Nous sommes spécialistes en ergonomie et en prévention des TMS. En outre, FT Consultants est habilité à organiser des formations PRAP (Industrie, Bâtiment, Services) par la commission nationale d'habilitation sous le N° 1332998/2017/PRAP-IBC-01/O/09.
- Nombre de stagiaires formés dans ce domaine par FT CONSULTANTS en 2021 : **226 stagiaires formés.**

### **UN SOUHAIT, UNE QUESTION SUR LES THEMES CI-DESSOUS : UN SEUL NUMERO (03.83.26.30.08)**

- EN SAVOIR PLUS SUR L'ACCES A CETTE FORMATION POUR UNE PERSONNE HANDICAPEE : déficience auditive, visuelle, motrice, mentale ou psychique, demandez notre référente handicap.
- EN SAVOIR PLUS SUR LE DEROULEMENT OU LE CONTENU DE CETTE FORMATION : demandez notre responsable pédagogique.
- EN SAVOIR PLUS SUR LE FINANCEMENT : demandez notre responsable commercial.

## Planning inter 2022

**Nancy :** 16 au 20 mai  
19 au 22 septembre

**Strasbourg :** 20 au 24 juin  
21 au 25 novembre

## Tarifs 2022

**Formation inter-entreprises**  
**1 050 € H.T./stagiaire**

**Formation réalisée dans vos locaux**  
**2 950 € H.T./groupe (4 personnes maxi)**  
+ frais de déplacement

## Programme (suite)

### Module 2 : APPRENDRE A ANIMER UNE SESSION DE FORMATION GESTES ET POSTURES

#### Pédagogie

- Connaître les méthodes de communication utiles en formation.
- Connaître le rôle du formateur, identifier le public visé.
- Utiliser de façon pertinente le matériel pédagogique (tableau, diaporama, vidéo...).

#### Appropriation des supports pédagogiques

- Apprentissage module par module (avec rédaction des mémos du formateur).
- Nombreuses passations individuelles.
- Présentation d'une session complète.

#### EVALUATION DES ACQUIS : Présentation d'une session complète

### NOS ENGAGEMENTS : Suivi administratif, qualité et évaluation des résultats

- Document d'évaluation de satisfaction par stagiaire
- Evaluation des acquis par les stagiaires
- Fiche de présence (par demi-journées)
- Attestation formation nominative (attestation d'assiduité)

**Article R. 4541-8.** L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.