

Formation Gestes et Postures de Travail

Manutention manuelle / prévention des TMS

PUBLIC CONCERNE : : Toute personne soucieuse de sa santé. Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo-articulaires. Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

PRE REQUIS : Cette formation ne nécessite aucun prérequis. Une bonne compréhension du français est vivement conseillée.

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 de mettre en œuvre les bonnes techniques de manutention manuelle.

DUREE : 1 jours (7 heures).

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

METHODES PEDAGOGIQUES : Exposés, diaporamas, présentation de cas concrets, exercices d'application sur le terrain, vidéos

MODALITES EVALUATION DES ACQUIS : Exercices pratiques.

DOCUMENTATION : livret.

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.

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



Formation 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

Aucune formation inter-entreprises dans ce domaine.

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)

Tarifs 2022

Formation réalisée dans vos locaux

590 € H.T./groupe (12 personnes maxi)

+ frais de déplacement

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.