

---

## Programme de Formation

---

# GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL - PRÉVENTION DES TMS

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout salarié souhaitant être formé à la prévention des risques professionnels et aux premiers secours.



#### **Objectifs pédagogiques**

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de

- Porter des charges en toute sécurité Exécuter des mouvements pour prévenir des douleurs lombaires
- Prendre conscience des accidents de manutention
- Maîtriser les techniques de sécurité physique et d'économie d'effort
- Prévenir les TMS : Troubles Musculo Squelettiques



#### **Description**

**La répartition des accidents du travail au cours de manipulation, de transports manuels et de chutes**

**L'influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives**

**Notion d'anatomie (musculature, colonne vertébrale, etc.)**

**Les facteurs aggravant des accidents de la colonne vertébrale**

**Les moyens de prévention**

- Les attitudes aux postes de travail
- Les protections individuelles
- L'optimisation du poste de travail
- L'organisation des tâches

**Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**



- Les techniques gestuelles
- La bonne position « ce qu'il faut faire ! »
- L'élévation et le portage des charges

### Exercices pratiques

- Lever, porter, poser et prendre sur entablement
- Pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires
  - Les positions qui soulagent
  - Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
  - Les recommandations pour la vie quotidienne
  - L'adaptation au poste de travail

Pour les exercices d'application, prévoir l'utilisation d'objets employés dans l'entreprise

Par exemple : caisse en bois – bidons produits (5, 10, 20 Litres) – charge à visibilité réduite – Sacs en toile, en papier (5, 10, 20 Kg).

Les stagiaires devront venir en formation en tenue de travail adaptée, avec leurs propres EPI (Gants légers de manutention, chaussures de sécurité, gilet haute visibilité et casque si nécessaire).

Nota : Les thèmes sont susceptibles d'évoluer en fonction de l'activité.



### Prérequis

Cette formation exige des pré-requis (cf. informations complémentaires)



### Modalités pédagogiques

La formation se déroulera en présentiel : accueil des participants dans une salle dédiée à la formation (possibilité d'amener et utiliser votre ordinateur personnel) Alternance de théorie et de pratique, l'approche pédagogique sera participative, interactive et coopérative



### Moyens et supports pédagogiques

Un support pédagogique sera diffusé auprès de chaque candidat Un suivi pédagogique sera assuré à posteriori de la formation par notre équipe Le matériel pédagogique mis à disposition favorisera l'apprentissage des participants Une évaluation finale sera prévue à l'issue de la formation afin de valider les objectifs du programme et les compétences acquises



### Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation pratique et théorique.

Mise en situation pratique



### Informations sur l'accessibilité

Chaque situation est étudiée au cas par cas afin de mettre en place les dispositions nécessaires.

Nous laissons la possibilité à chaque stagiaire de nous faire part de leur(s) besoin(s) spécifiques avant l'inscription en formation par mail à l'adresse suivante : [alive-school@group-alive.com](mailto:alive-school@group-alive.com).