



Objectifs

Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) représentent la première cause d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

L'objectif de cette formation est de permettre aux collaborateurs d'adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés aux tâches à effectuer afin de diminuer la fréquence et la gravité des accidents du travail et l'apparition de maladies professionnelles.

Des contenus de formation spécifiques sont proposés en fonction du secteur d'activité : industrie, BTP, commerce, activité de bureau ou secteur sanitaire et médico-social.

Compétences développées

- Comprendre les enjeux de la prévention
- Identifier les facteurs d'apparition de TMS
- Connaître la prévention des risques liés à l'activité physique
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Maîtriser les techniques de base de la manutention

Pédagogie

- Exposés interactifs (apports théoriques)
- Etudes de cas liées à votre activité
- Démonstrations par le formateur
- Exercices pratiques spécifiques

Accessibilité et prérequis

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter pour la mise en œuvre).

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.



De 1 à 12 personnes (possibilité d'augmenter la taille du groupe).



3h30 (demi-journée) modulables avec une autre formation.

Nous pouvons modifier les amplitudes horaires en fonction des thèmes que vous souhaitez aborder.



Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs appelés à effectuer des manutentions, même si celles-ci sont exceptionnelles (personnel soignant, technicien du BTP, manutentionnaire, chauffeur-livreur).

Lieu de formation

Directement dans votre établissement, nous privilégions cette méthode afin d'adapter la formation aux spécificités de votre établissement.

Périodicité recommandée

À définir par l'employeur, conseillée tous les 12 mois.

Tarif et délai de réalisation

Sur devis, nous consulter.



PROGRAMME

Enseignements théoriques

- L'importance et les conséquences des TMS
- Notions de base sur l'anatomie, la physiologie et les pathologies du corps humain
- Les facteurs d'apparition d'une TMS
- La prévention des AT et MP dus à l'activité physique
- Notion d'ergonomie et de sécurité physique
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les techniques de base de la manutention

Enseignements pratiques

- Application du principe de sécurité physique et d'économie d'effort
- Mise en situation adaptée aux activités de l'établissement
- Exercice pratique avec des charges fictives

Modalités d'évaluation

- Partie théorique : évaluation orale ou QCM (sur demande)
- Partie pratique : évaluation lors de la mise en situation

Évaluation et bilan de formation

- Débriefing de la partie théorique
- Débriefing de la partie pratique
- Evaluation à chaud de la formation

Références réglementaires

Code du travail-article R.4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles.

Code du travail-article L.4141-2

L'employeur organise une formation pratique et appropriée à la sécurité au bénéfice :

- 1- Des travailleurs qu'il embauche
- 2- Des travailleurs qui changent de poste de travail ou de technique
- 3- Des salariés temporaires
- 4- A la demande du médecin du travail

Equipe pédagogique

Formateurs spécialisés en prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) :

Formateur Gestes et Postures

Formateur PRAP IBC (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau)

Formateur PRAP 2S ALM (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et médico-social avec Aide à La Mobilité)

Moyens pédagogiques

Déroulé pédagogique encadrant l'organisation de la formation

Support d'animation pédagogique utilisé en vidéoprojection

Charges fictives pour les exercices pratiques

Gilets haute visibilité avec API (Alarme de Posture Inadaptée)

Mise en situation adaptée aux activités de l'établissement

Attribution finale

Attestation de fin de formation

Mémento gestes et postures (à la demande)