

## Formation Gestes et Postures – Prévention des TMS

**Référence**

HYSE-26

**Délai d'accès**

Nous consulter

*Inscriptions possibles jusqu'à 24h avant le début de la formation***Durée, rythme**

1 jour

**Prérequis**

Aucun

**Diplôme / certification / attestation**

Attestation

**Aptitudes requises**

Rigueur, méthode

### OBJECTIFS

Apporter aux stagiaires des connaissances théoriques et des moyens pratiques permettant de préserver leur intégrité physique  
Permettre aux stagiaires de prendre conscience de leurs attitudes au quotidien, et d'adopter un comportement adapté dans diverses tâches de travail  
Prévenir le mal de dos, informer les salarié(e)s des risques liés à une manutention manuelle incorrecte  
Former à une gestuelle correcte pour limiter les accidents du travail et les maladies professionnelles, pour aborder en toute sécurité les postures de travail et les difficultés spécifiques de la manutention manuelle

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques : connaissances nouvelles, introduction à la pratique.  
Apports de pratique expérimentale en salle : validation de la théorie, éducation gestuelle, techniques de manutention, organisation des manutentions manuelles.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les séquences de formation sont évaluées par :

- questionnaire à choix multiples
- échange oral avec le(la) formateur(trice)
- travaux pratiques

### ACCESSIBILITÉ

Tous nos locaux sont handi-accessibles. Consultez nos référentes handicap pour l'adaptation du parcours, des modalités pédagogiques et des moyens d'évaluation. A Limoges : Stéphanie ROCHE - PETILLOT au 05.55.30.08.08 / A Tulle et à Brive : Marie-Laure THIOLIERE au 05.55.29.57.05

## PROGRAMME

### Les activités physiques dans l'activité de travail

Les activités perceptibles, mentales et physiques,

Définitions de base : danger, risques, accident de travail, accident de trajet, maladie professionnelle,

Les statistiques (nationales et de l'entreprise) des A.T. et M.P. liées à l'activité physique dans l'activité de travail,

Préjudices humains et économiques pour l'entreprise et pour le salarié : (le coût humain, le coût direct, le coût indirect)

### Le fonctionnement du corps humain

La colonne vertébrale

Les principales atteintes à la santé relatives au travail musculaire dynamique et travail musculaire statique

Les membres supérieurs TMS : cou, épaules, coudes, poignets et doigts

Les facteurs agissants sur la santé

Les facteurs aggravants des TMS (membres supérieurs et dos)

Les facteurs de risques biomécaniques

### Les éléments qui déterminent les gestes et postures de travail

Prévention : Les principes généraux de prévention – Les éléments déterminants de l'activité physique

Les différents postes de travail

La manutention manuelle de charges – Aspects réglementaires

Les principes de base de manutention manuelle et d'économie d'effort

Les équipements de protection individuelle

### Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

Formulation d'hypothèses, recherche de pistes d'amélioration concernant le poste de travail des

salarié(e)s stagiaires en tenant compte de tout ce qu'ils auront appris précédemment pour maîtriser le risque et le transformer en agissant sur :

La conception des produits

L'organisation de la production

L'organisation du travail

Le poste et l'espace de travail

Mise en forme des propositions d'améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques

### Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour le lever-porter-déposer occasionnel de charges

Exercices d'application des principes de base de manutention manuelle et d'économie d'effort sur les postes de travail (avec votre accord) ou en salle de formation avec différents objets à manutentionner

#### Tarif HT inter

205 €

#### Tarif HT intra

Nous consulter



Pôle Formation UIMM  
Site de Limoges - Say  
9 rue JB Say - Zone Magré Romanet  
87000 Limoges  
05.55.30.08.08  
accueil@formations-industrieslimousin.fr  
www.formations-industrieslimousin.fr



Pôle Formation UIMM  
Site de Tulle  
3 rue du 9 juin 1944  
19000 Tulle  
05.55.29.57.05  
accueil@formations-industrieslimousin.fr  
www.formations-industrieslimousin.fr



Pôle Formation UIMM  
Site de Brive  
11 rue André Fabry -  
19100 Brive-la-Gaillarde  
05.55.29.57.05  
accueil@formations-industrieslimousin.fr  
www.formations-industrieslimousin.fr