

## Formation Gestes et postures - Prévention des TMS

**Référence**

HYSE-26

**Durée, rythme**

1 jour

**Diplôme / certification / attestation**

Attestation

**Délai d'accès**

Nous consulter

**Prérequis**

Aucun

**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

### VALEUR AJOUTÉE

Intervenants experts du domaine

### ACCESSIBILITÉ

Tous nos locaux sont handi-accessibles. N'hésitez pas à contacter nos [référentes handicap](#) pour faire part de vos besoins

## 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

#### Lieu(x) de formation

Limoges - Say - Brive

#### Tarif HT inter

Nous consulter

#### 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 Brive  
11 rue André Fabry  
19100 Brive-la-Gaillarde  
05.55.30.08.08  
accueil@formations-industrieslimousin.fr  
www.formations-industrieslimousin.fr