



## GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL (Prévention des TMS)

### Objectifs pédagogiques :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie

### Références réglementaires :

Création Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. (V)

#### Article R4541-8

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

1° D'une information sur les risques qu'ils encourrent 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.

#### Article R4541-6

Pour l'évaluation des risques et l'organisation des postes de travail, l'employeur tient compte :

1° Des caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité ;

2° Des facteurs individuels de risque, définis par arrêté conjoint des ministres chargés du travail et de l'agriculture.

### Méthodes pédagogiques :

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Cours théoriques sur vidéo projecteur ;
- Vidéos les bons gestes et les bonnes postures ;
- Exercices pratiques sous le contrôle du formateur ;
- Mises en situation sur les postes de travail des participants (si possible) ;

### Matériel :

- Les moyens de l'entreprise ;
- Drap de glisse, planche de transfert, disque de rotation pour les formations spécifiques ;
- Livret de fin de stage.



**Encadrement :**

- La formation est dispensé par des formateurs rattachés à PREVISS et possédants plusieurs années d'expérience des formations dans ces domaines (PRAP IBC et 2S, CPS) ;

**Le plus de la formation :**

- Sensibilisation des stagiaires au risque liés à l'activité physique, avoir les bons gestes et les bonnes postures et agir de façon préventive au quotidien;
- Visite de l'entreprise avec le formateur et repérage des postes à risques ;
- Réalisation par les stagiaires de plusieurs mises en situations sur les postes de travail ;
- Le programme varie et est adapté en fonction de l'établissement ;
- Support audiovisuel et vidéos.
- Etirements
- Auto massages

**Contenu du programme :**

**Programme théorique :**

- Les accidents du travail ;
- Les maladies professionnelles ;
- Le risque, le danger, la situation dangereuse ;
- La prévention, la protection ;
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie;
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions sur le fonctionnement du corps et l'apparition des TMS
- Étude des postes de travail
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique pour prévenir des TMS
- Entraînement aux gestes corrects spécifiques au métier
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail.

**Programme pratique :**

- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes).

**L'évaluation de la formation :**

- Mise en situation et exercices pratiques
- QCM en fin de formation

**La validation de la formation :**

- Une attestation de formation est délivrée à chaque participant ayant suivi la totalité de la formation et ayant participé aux exercices pratiques et théoriques ;



Durée de la formation : 07H00

Nombre de stagiaires : jusqu'à 10 personnes

Public : Toute personne exposée aux Troubles Musculo Squelettiques et toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs.

Pré-requis : Aucun

Pour les personnes en situation de handicap merci de prendre préalablement contact avec nous pour définir les modalités de votre participation à cette action de formation

#### Tarifs

**650€ TTC la journée en entreprise pour un groupe jusqu'à 10 personnes**

**175€ TTC la journée par stagiaire en inter entreprises**

Autre nous consulter au 06 09 75 72 91, [previss84@gmail.com](mailto:previss84@gmail.com),