

PRÉVENTION TMS

Gestes & Postures et Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ✓ **Prévenir les risques de TMS** : Comprendre l'importance de la prévention des troubles musculo-squelettiques liés aux mauvaises postures et aux gestes répétitifs
- ✓ **Adopter les bonnes pratiques** : Apprendre les techniques de manutention sécurisées et les postures adaptées à chaque situation de travail
- ✓ **Améliorer le confort au travail** : Identifier les facteurs de risque et ajuster l'environnement de travail pour maximiser le confort
- ✓ **Réduire les accidents du travail** : Sensibiliser les employés aux risques et promouvoir une culture de prévention des accidents

PROGRAMME DE LA FORMATION

01. Introduction aux gestes et postures

- Anatomie et physiologie : Comprendre le corps humain, ses contraintes au travail et les mécanismes des troubles musculo-squelettiques.
- Facteurs de risque : Identifier les situations de travail à risque et les gestes à éviter

02. Techniques de manutention

- Manipulation des charges : Apprendre les techniques sécurisées de levage et de transport
- Utilisation des aides techniques : Présentation des équipements et outils ergonomiques qui facilitent la manutention

03. Adoption des bonnes postures

- Postures de travail : Adopter une bonne posture pour limiter fatigue et douleurs
- Réglage du poste : Ajuster ses outils de travail pour un meilleur confort (hauteur, écrans, etc.)

04. Mises en pratique et simulations

- Exercices pratiques : Ateliers encadrés pour appliquer les techniques apprises
- Correction des postures : Analyse et ajustement des postures en environnement simulé
- Études de cas : Analyse de situations réelles et solutions adaptées

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cours interactifs, démonstrations pratiques et exercices de simulation
Groupe de 12 personnes maximum



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Public Concerné

Tous les employés et le personnel



Durée

1 demi-journée
3h30



Certification

Attestation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation

