

# Formation prévention des risques TMS et travail FORMPOST faible hauteur

Cette formation permet à l'entreprise d'être en conformité avec la réglementation sur l'utilisation des moyens d'accès et poste de travail faible hauteur (échelle, escabeau et plateforme individuelle roulante) et au port de charge.

## Public Concerné

Ce type de formation s'adresse à tous salariés exposés aux risques TMS et travail de faible hauteur. Toutes personnes utilisant les échelles, escabeau ou marche pied ponctuellement, portant des charges ou faire des gestes répétitifs.

## Durée

**7.00** Heures **1** Jour

## Pré Requis

AUCUN.

## Objectifs

Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle.

A la fin de la formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celles de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention (directive du conseil 90/269/CEE et code du travail).

Connaître le risque de travailler en hauteur, évaluer le risque pour prendre les décisions nécessaires pour intervenir en toute sécurité.

Savoir déceler une situation dangereuse, et appliquer les règles pour éviter le danger.

## Parcours pédagogique

- Statistique des accidents (causes et conséquences)
- Les risques des travaux en hauteur
- Réglementation pour les travaux en hauteur (Code du Travail, décret et arrêté)
- Travaux en hauteur et sécurité Contexte réglementaire
- Accidents et causes d'accidents
- Protection collective Les moyens d'accès (échelles, escabeaux,)
- Protection individuelle
- Conséquences d'une chute
- Organisation des moyens de secours
- Différents matériels utilisés pour le travail de faible hauteur
- Vérification du matériel avant utilisation.
- Utilisation des échelles escabeaux et marche pied
- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention. Aspects réglementaires.
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées.
- Notions d'effort, de fatigue.
- Évolution des lésions.
- Exercices pratiques
- Principe d'économie d'effort.

- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
- Choix des prises.
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement).
- Les postures de travail.
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

## Objectifs Pédagogiques

---

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.  
Exposés théoriques, mises en situation pratiques du stagiaire, études de cas et partage d'expériences.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Tour de table de positionnement préalable.

## Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation avec proposition des pistes d'amélioration sur chaque situation.  
Une attestation de fin de formation sera délivrée.

---

### Effectif

De 1 à 10 Personnes



**Contactez-nous !**

**CYRIL LARCHEVEQUE**  
Responsable commercial

**Tél. : 0473511529**  
**Mail : drtformation@jakubowski-france.fr**