

## Gestes et postures Prévention du mal de dos et des TMS

FORMACODE : 31754

### OBJECTIFS

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.

Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.

Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.

Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

### TYPE DU PUBLIC

Tous salariés.

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### PÉDAGOGIE

#### OUTILS ET MOYENS

- > **Méthodes pédagogiques**  
Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention.
- > **Moyens techniques**  
PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.  
Squelette vertébral et mannequin "Bébert" de l'INRS.
- > **Moyens humains**  
Formateur qualifié, préventeur ayant une connaissance approfondie en Gestes & Postures.

### ÉVALUATION

- > L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme s'un QCM.  
- Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.
- > Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

### CONTENU

#### THEORIE

- > **Les gestes professionnels**
- > **Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain**  
Les parties du squelette pouvant souffrir au travail • Le dos au travail • La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques • Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)
- > **Démarche de prévention active**  
Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...) • L'organisation d'un plan de travail • Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles)

### EXERCICES D'APPLICATION

> **Mise en pratique**

Exercices de lever et de porter de charges • Visite du groupe dans l'entreprise aux postes de travail des stagiaires avec études des manutentions habituelles • Exercices d'étirements

*La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.*

*Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.*

*Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur :*

- *L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.*
- *La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.*

*L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.*

### MODALITÉS

**Durée** : 1 jour.

**Prix** : nous consulter.