



## PROGRAMME DE FORMATION « prévention des Troubles Musculo Squelettiques TMS – gestes et postures »



### CONTEXTE SOCIAL ET REGLEMENTAIRE

Outre l'article L4121-1 qui rappelle que « l'employeur organise et dispense une information des travailleurs pour la santé et sécurité et les mesures prises pour y remédier », les textes R4571-7 et R4541-8 précisent bien que « l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations ».



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable de repérer et citer des risques liés à l'activité physique dans les situations de travail des métiers de l'industrie, du bâtiment, des espaces verts, du commerce, du tertiaire et du sanitaire et social.
- Être capable de mettre en œuvre les techniques gestuelles liées à la manutention de charges
- Être capable de proposer des préconisations d'amélioration et des mesures de prévention
- Être capable d'analyser une situation de travail en tenant compte des différents déterminants au travail en utilisant la méthode ITaMaMi



### CONTENU PEDAGOGIQUE

- *Séquence 1* : Les éléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur et atteintes de l'appareil locomoteur avec conséquences de ces atteintes sur la santé 1h00
- *Séquence 2* : Les éléments déterminant l'activité physique au travail et l'analyse de la situation de travail : repérer les dangers, les risques et proposer des pistes d'amélioration 3h00
- *Séquence 3* : Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour limiter les risques liés à la manutention occasionnelle de charges 1h00
- *Séquence 4* : Les techniques gestuelles de lever, porter, transporter,... 1h30
- *Séquence 5* : Les pistes de prévention des TMS proposer des pistes d'amélioration et prioriser des actions 30mn



### MODALITE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques (diaporama, ressources documentaires, techniques et réglementaires)
- Animation participative basée sur des études de cas (supports vidéo) ou des situations de travail réel
- Partie pratique : nous proposons de réaliser l'analyse de la situation de travail, les propositions d'axes d'amélioration et les techniques gestuelles sur les site de production / situations de travail réelles des opérateurs
- Quiz ludique
- Temps d'échange, questions / réponses



### METHODE D'EVALUATION :

Des évaluations formatives permettront d'évaluer tout au long de la formation la progression des stagiaires sous forme de questionnaire collectif et individuel et de quizz ou QCM.



## ACCESSIBILITE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

**INTERVENANTS** Laura LANFRANCA, aide-soignante en milieu hospitalier et formatrice en PRAP 2S et PRAP IBC certifiée par l'INRS / formatrice en SST certifiée par l'INRS – Serge GRISONI et Jean-Claude GRASSIES formateurs PRAP IBC certifiés par l'INRS

**PUBLIC VISE** Tout public

**PRE-REQUIS** Néant

**MODALITE D'ORGANISATION ET DUREE** 1 journée soit 7H00

**LIEU** dans les locaux de la structure ou dans la salle de formation, les adrechs de Vauvenières 04 410 SAINT JURs.

**EFFECTIF** 5 à 10 participants

**DELAIS D'ACCES** Les inscriptions doivent être réalisées 15 jours avant le démarrage de la formation.

**TARIF (organisme non assujetti à la TVA)**

Contactez-nous pour un devis.

*Tarif ajusté en fonction du nombre de participants et du lieu de réalisation*

**CONTACT**

Natacha Maï VINATIER au 06 63 51 96 48 ou à [contact@sante-securite-pro.com](mailto:contact@sante-securite-pro.com)