

Prévention des T.M.S

(Troubles Musculo-Squelettiques)



OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Comprendre le fonctionnement du corps humain : son potentiel et ses limites
- Principes fondamentaux d'ergonomie du poste de travail. Prendre conscience que les T.M.S sont des conséquences directes entre santé, hygiène de vie et bien-être quotidien ainsi que des impacts et/ou contraintes de ses conditions de travail sur le capital humain
- Mettre en place des comportements de santé compatibles avec ses contraintes professionnelles et son mode de vie personnel en utilisant l'activité physique
- D'expérimenter concrètement des techniques et astuces à mettre en application au quotidien

PROGRAMME DE LA FORMATION



- Les enjeux de la prévention santé en entreprise : les principes généraux de prévention, les 7 principes d'Economie d'Effort en milieu professionnel
- Comprendre et prévenir les T.M.S autrement : Forme et performance professionnelle : optimiser son capital santé au travail
- Repérer un risque de T.M.S à travers une analyse gestuelle en milieu professionnel sur mon espace de travail
- Capacité, endurance et activité physique du collaborateur : Activité physique, équilibre alimentaire et sommeil : une corrélation à promouvoir pour prévenir les T.M.S

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interactions permanentes et mises en situation pratique du stagiaire
- Analyse de situation par vidéo, schéma corporels et photos illustrées
- Outil d'identification des risques
- Travail en sous-groupes / échanges collectifs
- Outils d'ergonomie posturale

QUALIFICATION DU FORMATEUR



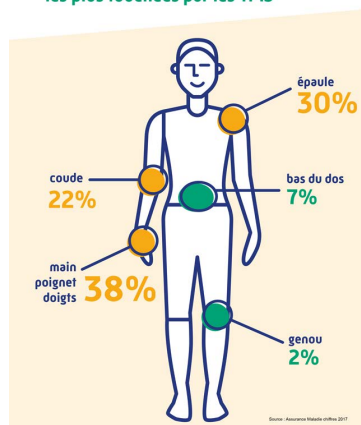
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP (prévention des risques liés à l'activité physique)

RECYCLAGE CONSEILLÉ

TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur
Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail

Les parties du corps
les plus touchées par les TMS

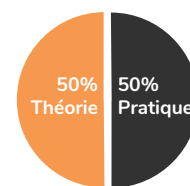


PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1 journée soit 7H

1/2 journée soit 4H

Effectif : 5 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures