

● Form'ACTION 2S ●

Gestes et postures

Prévenir les TMS

41 impasse du saumon
38430 - MOIRANS
06 06 55 79 05
contact.formaction2s@gmail.com





GESTES et POSTURES SENSIBILISATION

OBJECTIFS

- Contribuer à la prévention des Troubles musculosquelettiques (TMS) dans sa structure
- Adopter une bonne posture sur son poste de travail
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une manutention

MODALITES



Public : Personnel exposé aux TMS



Pré-requis : Aucun



Effectif : 4 à 10 personnes



Durée : 4 heures - 1/2 journée



Lieu : dans la structure



Tarif :

- 400€ net

PEDAGOGIE



Méthodes pédagogiques

- Démonstrative et participative : exposé interactif, retour d'expériences des participants, réflexion collective
- Active : mises en situations et ateliers pratiques



Outils techniques

- Vidéoprojecteur, visiograph, tableau, matériel de manutention



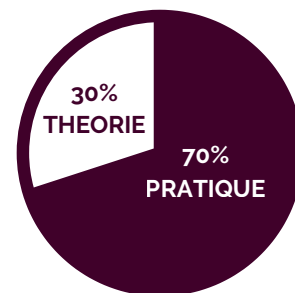
Suivi & Evaluation

- Identification des besoins pré-formation
- Suivi et évaluation formative pendant la formation
- Attestation de formation
- Questionnaire de fin de formation

PROGRAMME

CONTRIBUER À LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES DANS SA STRUCTURE

- Prévention et cadre réglementaire
- Notion d'anatomie et définition d'un TMS



ADOPTER UNE BONNE POSTURE SUR SON POSTE DE TRAVAIL

- Analyse d'une situation de travail
- Notion d'ergonomie
- Aménagement d'un poste de travail
- Exercices pratiques

APPLIQUER LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT LORS D'UNE MANUTENTION

- Principes de base de manutention
- Exercices pratiques

Cette formation est adaptée aux spécificités de chaque structure



Réglementation

- Les articles R 4541-1 à R 4541-11 du Code du travail donnent les prescriptions minimales de sécurité et de santé qu'un employeur doit mettre en place lors de la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs
- Recommandations de l'INRS



GESTES et POSTURES

1 JOURNÉE

OBJECTIFS

- Contribuer à la prévention des Troubles musculosquelettiques (TMS) dans sa structure
- Adopter une bonne posture sur son poste de travail
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une manutention

MODALITES



Public : Personnel exposé aux TMS



Pré-requis : Aucun



Effectif : 4 à 10 personnes



Durée : 7 heures - 1 journée



Lieu : dans la structure



Tarif :

- 700€ net

PEDAGOGIE



Méthodes pédagogiques

- Démonstrative et participative : exposé interactif, retour d'expériences des participants, réflexion collective
- Active : mises en situations et ateliers pratiques



Outils techniques

- Vidéoprojecteur, visiograph, tableau, matériel de manutention



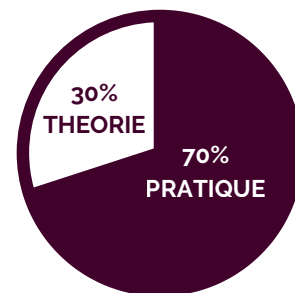
Suivi & Evaluation

- Identification des besoins pré-formation
- Suivi et évaluation formative pendant la formation
- Attestation de formation
- Questionnaire de fin de formation

PROGRAMME

CONTRIBUER À LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES DANS SA STRUCTURE

- Prévention et cadre réglementaire
- Notion d'anatomie et définition d'un TMS



ADOPTER UNE BONNE POSTURE SUR SON POSTE DE TRAVAIL

- Analyse d'une situation de travail
- Notion d'ergonomie
- Aménagement d'un poste de travail
- Exercices pratiques

APPLIQUER LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT LORS D'UNE MANUTENTION

- Principes de base de manutention
- Exercices pratiques

Cette formation est adaptée aux spécificités de chaque structure



Réglementation

- Les articles R 4541-1 à R 4541-11 du Code du travail donnent les prescriptions minimales de sécurité et de santé qu'un employeur doit mettre en place lors de la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs
- Recommandations de l'INRS