

## Prévention des TMS : port de masses inertes

*Ce contenu saura s'adapter à vos contraintes en termes de contenu, durée, séquençement, modalités... De ce fait, ce n'est pas un programme de formation.*

*L'exemple fourni ci-dessous est d'une durée de : 7,00 heures.*

### OBJECTIFS

Prendre conscience de l'intérêt d'une éducation posturale et gestuelle appliquée au port de masses inertes.  
Améliorer les conditions de travail des professionnels et la qualité de vie au travail au sein de l'établissement.

### DESCRIPTION

#### INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, attentes
- Evaluation préformation

#### CONTENU

##### APPORT DE CONNAISSANCES SUR LA COLONNE VERTEBRALE

- Quelles sont les parties du corps les plus sollicitées ?
- La colonne vertébrale, les articulations, les muscles : comment ça marche? Comment ça casse ?
- Qu'est ce qu'une douleur lombaire ?

##### CONDITIONS PRÉALABLES À TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TRAVAIL

- Identifier ce qui est ou non répétitif
- Utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, tenue de travail)
- Ajuster son effort en fonction de ses capacités

##### PRINCIPES DE BASE

- Evaluer l'action à mener (nature de la tâche, ...)
- Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge
- Assurer son équilibre
- Utiliser des points d'appuis

### LES ÉLÉMENTS DÉTERMINANTS

- Flux,
- Reprise de charge,
- Zone de travail accessible ou inaccessible...

### OBSERVATION ET ANALYSE D'UNE SITUATION DE TRAVAIL

- Position debout : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), éléments à prendre en compte en posture debout prolongée
- Position assise : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), éléments à prendre en compte en posture assise prolongée
- Alternance position assise, position debout
- Situation de travail dynamique
- Zone de travail
- Adaptation des outils

-> *Application pratique :*

*Cette partie sera consacrée essentiellement à un entraînement aux bons gestes.*

*L'utilisation rationnelle du matériel existant (mécanisé ou manuel) sera démontrée.*

*Le formateur apportera également des réponses aux questions particulières qui pourraient se poser aux participants.*

### BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation post formation

## PUBLIC

Personnels des services techniques

## PROFIL DU / DES FORMATEUR(S)

Formateur et animateur TMS