

Prévention des TMS : flash gestes et postures

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants Remise à chaque participant d'une documentation de soutien pédagogique
DUREE 1 jour(s)
PUBLIC Professionnel(le)s concerné(e)s
PRE-REQUIS Aucun
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Les atteintes musculo-squelettiques sont de loin les maladies professionnelles les plus nombreuses en raison de mouvements répétitifs ou de mauvaises positions qui peuvent générer des pathologies lourdes de conséquences.

La prévention est donc un enjeu important qui doit permettre de prévenir les maladies professionnelles et de faire prendre conscience, notamment aux professionnels, exerçant la même activité depuis de nombreuses années, de l'utilité d'adopter les bons gestes et les bonnes positions dans leur quotidien professionnel.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

OBJECTIFS GENERAUX

- Perfectionner les connaissances permettant de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail.
- Prendre conscience de l'intérêt de l'éducation posturale et gestuelle dans la prévention des problèmes de dos, des TMS.
- Adapter ces connaissances et les appliquer aux différentes situations de la vie quotidienne.
- Être plus attentifs à eux-mêmes, à leurs postures et à leurs attitudes.
- Pratiquer quelques exercices simples pour éliminer les tensions physiques.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Identifier les TMS pouvant être générés par une situation
- Expliquer les facteurs de risques des TMS
- Identifier les affections relatives à des TMS
- Présenter les conditions préalables à toute activité physique de travail
- Rappeler les principes de base de déplacement de masse inerte
- Réaliser les gestes et postures limitant les risques de TMS

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

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

CONTENU

DÉFINITIONS DE BASE

- Risque, accidents du travail, maladie professionnelle, TMS, pénibilité, manipulation,....
- Statistiques nationales sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique : nature et importance des lésions, conséquences pour le salarié et l'établissement

APPORTS DE CONNAISSANCES SUR LA COLONNE VERTÉBRALE

- La colonne vertébrale, les articulations, les muscles
- Les astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaire

-> Vidéo projection planches anatomiques, repères visuels

-> Questions / réponses

PRINCIPES DE BASE

- Utiliser des vêtements adaptés



- Ajuster son effort en fonction de ses capacités
- Notions d'ergonomie

OBSERVATION ET ANALYSE DE SITUATIONS 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

Selon la méthode suivante (éducation gestuelle) :

- *Présentation du geste,*
- *Démonstration commentée,*
- *Répétition des gestes jusqu'à leur exécution correcte ;*

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.

Pour exemples :

- Manipulation de charges en position statique au poste de travail
- Transport manuel de charge avec aide et sans aide
- Manipulation de charge avec poignet ou sans poignet (ex. carton, sac)
- Mousse un chariot de ménage
- Déplacer du matériel
- Manipulation de produit sensible en fût ou bidon avec ou sans poignet
- ...

BILAN DE LA FORMATION

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

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports de connaissances théoriques et méthodologiques
- Etudes de cas
- Retours d'expérience et analyses de pratique
- Ateliers de mises en pratiques des bons gestes et techniques enseignées.

Cette formation est principalement tournée vers la pédagogie active. Elle permet aux participants, au delà de l'apport de connaissances et du développement de compétences relatifs aux gestes et postures de travail, de développer leur analyse sur leur façon de mettre en oeuvre les gestes et postures en situation de travail en portant un regard critique sur leur environnement de travail et en proposant des idées d'amélioration. Le programme sera ajusté aux besoins des stagiaires. Le formateur développera plus ou moins un exercice ou un thème, en fonction du contexte rencontré (évocation des problèmes rencontrés dans l'activité, étude et proposition de solutions).

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

En début de formation :

- Positionnement initial durant le tour de table et l'évaluation réalisée préformation

En fin de formation :

- Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants : au travers des

tours de table et des questionnaires de satisfaction

- Évaluation des acquis : au travers de l'évaluation réalisée post formation et des mises en situation

Après la formation :

- Suivi à froid (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.