

Prévention des TMS : port de masses inertes

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

Personnels des services techniques

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 pouvant générer des pathologies lourdes de conséquences tant pour le salarié que pour l'établissement.

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

- 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

- Analyser son environnement de travail
- Analyser ses propres gestes et postures de travail
- Identifier les TMS pouvant être générés par une situation
- Proposer des pistes d'amélioration permettant de diminuer le risque de TMS

DESCRIPTION / CONTENU

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

- Évaluer 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

METHODE PEDAGOGIQUE

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

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 pré-formation

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.