

Prévention des TMS : flash gestes et postures

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 : 3,50 heures.

OBJECTIFS

Perfectionner, en format flash, les connaissances permettant d'améliorer ses conditions de travail.
Prendre conscience de l'intérêt de l'éducation posturale et gestuelle dans la prévention des TMS au quotidien.

DESCRIPTION

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

-> Vidéoprojection 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)
- Mousseur 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

PUBLIC

Professionnel(le)s concerné(e)s

PROFIL DU / DES FORMATEUR(S)

Formateur et animateur TMS