

PREVENTION DES T.M.S.

Notre vie professionnelle est faite de gestes et de postures qui reviennent plusieurs fois par jour, qui sollicitent plus ou moins l'organisme, qui impactent plus ou moins durablement la santé. Généralement dus à de mauvais gestes et postures, à la sédentarisation des modes de vie et à la méconnaissance des principes d'ergonomie, les TMS sont la première cause d'arrêts de travail en France. Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont définis comme « un ensemble d'affectations périarticulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire ». En France, c'est la première cause de maladie professionnelle.

Notre formation vous permettra d'acquérir les bons gestes et bonnes postures professionnels afin d'exercer votre métier en toute sécurité pour préserver la santé des collaborateurs et prévenir l'apparition de pathologies professionnelles. Dans une démarche de Qualité de Vie au travail, notre formation participe à l'amélioration des conditions de travail des salariés. Nous abordons principalement les T.M.S. qui affectent le plus souvent le dos, mais aussi les membres supérieurs et inférieurs.

Objectifs pédagogiques :

- ✚ Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- ✚ Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées et les principes d'économie de l'effort pour atténuer la fatigue et pour diminuer les risques d'accidents dorsolombaires sur les lieux de travail.
- ✚ Adopter les bons gestes en termes de manutention
- ✚ Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions
- ✚ Adopter de bonnes habitudes pour une meilleure hygiène de vie

Public :

Tout public et notamment personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques ou personnel effectuant des actes répétitifs...

Formateur :

Consultant J+ FORMATION spécialisé en ergonomie et prévention des risques.

Tarif : Cf au devis présenté

Contrôle du suivi : Les stagiaires émargent une Feuille de présence par demi-journée de formation, pour justifier de leur participation. Le formateur mesure au fil de la session la progression pédagogique et évalue ainsi les acquis (questionnaires, exercices, quizz...) et il élabore un compte-rendu de formation à la fin de la session et signe également les feuilles d'émargement.

Prérequis :

Aucun

Durée :

1 Jour (7h00)

Support : Un support de cours dématérialisé est remis à chaque stagiaire en fin de session.

Modalité de validation des compétences

- Délivrance d'un Certificat de réalisation de la formation et d'une « Fiche de validation de compétences ».

Méthodes pédagogiques, soit un mélange de :

40% Partie en salle avec théorie élémentaire (vidéo, power point...)

60% Partie pratique avec mises en situation, travail et entraînements en groupe,

Nous demandons au client de prévoir la mise à disposition de matériel spécifique au poste(s) de travail occupé(s) par les participants, pour la partie pratique et les mises en situation.

Evaluations

- Durant la session une évaluation des acquis est réalisée par le formateur.

- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires (fiche à compléter) : elle concerne principalement le déroulement et le contenu de l'action de formation, ainsi que le degré de satisfaction à l'issue de cette action.

- Après retour des participants sur leur poste de travail et après mise en pratique des acquis, une évaluation à froid sera réalisée par le client commanditaire du projet.

Accessibilités : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. La mise en place d'un accompagnement est proposée afin que la formation se déroule dans les

meilleures conditions : notre REFERENTE HANDICAP Joëlle Gruelles est chargée d'organiser leur accueil, et reste à leur disposition au 07 78 39 84 28 ou jplusformation@hotmail.com.

PROGRAMME SUR DEMANDE ...