



FORMA2S
36 Rue des Tilleuls
59650 Villeneuve d'Ascq
www.forma2s.fr
Tél :0673426574

Date de création : 03/01/23

Doc N° : GP-PF-01

PROGRAMME FORMATION

Formation gestes et postures

OBLIGATIONS REGLEMENTAIRES

Code du travail

« Les chefs d'établissement doivent mettre en œuvre les moyens nécessaires pour que tout risques soit évalué et traité en moyens de prévention et de protection dans l'intérêt de la sécurité de chacun et éviter ainsi les accidents du travail et l'apparition des maladies professionnelles.

OBJECTIF

Comprendre le fonctionnement des TMS et faire le point sur son exposition aux TMS
Apprendre à utiliser ses pauses pour reposer son corps
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles en participant à l'amélioration des conditions de travail

MISSION

Assurer sa propre sécurité vis à vis des gestes et postures contraignantes.

PUBLIC CONCERNE

Tous les employés de toutes catégories d'entreprises conformément au code du travail

PRÉ REQUIS

Aucun

DÉLAI D'ACCÈS

1 semaine

DURÉE

3h30 ou 7h00 sur 1 jour ou 0.5 Jour
Horaires 09h00-12h30 ou 13h30-16h00
Ou en journée 7h : 9h-17h
Temps déterminé en fonction du souhait client et conseils de l'OF, en fonction des tâches et la possibilité de pratiquer les gestes sur le terrain

ACCESSIBILITÉ

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

NOMBRE DE STAGIAIRES

10 personnes maximum

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation théorique et pratique

METHODE DE VALIDATION

Attestation de formation délivrée par le centre de formation – remise d'un support.

TARIFS

Nous contacter

LIEU DE FORMATION

intra-entreprise exclusivement

Forma2s – SIRET : 88496772000019

36 Rue des Tilleuls 59650 Villeneuve d'Ascq +33 (0)6 73 42 65 74

contact@forma2s.fr – www.forma2s.fr



FORMA2S
36 Rue des Tilleuls
59650 Villeneuve d'Ascq
www.forma2s.fr
Tél :0673426574

Date de création : 03/01/23

Doc N° : GP-PF-01

PROGRAMME FORMATION

Formation gestes et postures

PROGRAMME / CONTENU

Introduction à la prévention des troubles musculosquelettiques
Qu'est-ce qu'un TMS ?
Quels sont les différents types de TMS ?
Retour sur les principes de prévention des risques et l'évaluation des risques professionnels
Identifier et connaître les facteurs de risques d'apparition d'un TMS
Mise au point sur les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie du corps humain
Comprendre le fonctionnement du squelette, ses capacités et ses limites
Découvrir les articulations et le fonctionnement des muscles
Faire le lien avec les réactions du système nerveux
Déterminer comment se manifeste un TMS (trouble musculosquelettique) sur le corps humain
Connaître les phénomènes d'apparition des TMS sur son corps
Savoir localiser une douleur et identifier son origine
Focus sur la lombalgie : les causes de la douleur lombaire
Plan d'accompagnement sur les TMS au travail : Devenir acteur de sa santé en limitant les risques de TMS
Maîtriser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort
Faire le point sur son activité réelle de travail pour agir sur son activité physique, cognitive et psychosociale
Faire le point sur son exposition et sa réceptivité aux TMS
Évaluer tous les aspects de son poste de travail

METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance de partie théorique et pratique
Participatives et actives

Livret de cours
Vidéos

MOYENS PEDAGOGIQUES

INTERVENANTS

Formateur expérimenté en prévention des risques professionnel -IPRP