# GESTES ET POSTURES - PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX TMS

Ergonomie

**DURÉE**
7 heures / 1 jour

**INTERVENANT**
Formateur expert en ergonomie

**NOMBRE DE STAGIAIRES**
Maximum 8

## PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Analyser sa situation de travail afin d'identifier les facteurs de risques liés aux troubles musculo-squelettiques (TMS) et prévenir les atteintes à la santé
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites pour adopter des comportements favorables à sa sécurité physique
- Mettre en œuvre, au poste de travail, des gestes et postures adaptés ainsi que des techniques d'économie d'effort pour travailler en sécurité et gagner en confort au quotidien

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pédagogie active, exposés interactifs, échanges, mises en situations pédagogiques, apports de connaissances théoriques

## ÉVALUATION & VALIDATION

Une évaluation écrite de type QCM sera réalisée pour la partie théorique

Mise en situation pratique au poste de travail

Certificat de réalisation

# CONTENU DE LA FORMATION

## APPORTS THÉORIQUES : COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉVENIR

- Les enjeux de la prévention des TMS : impacts humains, organisationnels et économiques
- Cadre réglementaire et responsabilités de chacun (employeur / salarié)
- Notions clés en santé au travail et prévention des risques professionnels
- Biomécanique du corps humains, les limites et les atteintes possible
- Mécanismes d'apparition des TMS et facteurs de risques (gestes répétitifs, postures contraignantes, efforts,
- environnement…)
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Présentation des aides techniques et des bonnes pratiques associées

## MISES EN PRATIQUE : AGIR EFFICACEMENT AU POSTE DE TRAVAIL

- Éveil musculaire et préparation physique avant l'activité
- Apprentissage des gestes et postures sécuritaires (lever, porter, déplacer, pousser, tirer)
- Mise en application des principes d'économie d'effort en situation réelle
- Exercices pratiques adaptés aux situations de travail des participants
- Manipulation de charges variées (matériel pédagogique et/ou charges spécifiques à l'établissement)
- Analyse des postes de travail et identification des axes d'amélioration
- Échanges et retours d'expérience pour ancrer les bonnes pratiques

## ASPECT RÈGLEMENTAIRE

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D’une information sur les risques qu’ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d’une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l’arrêté prévu à l’article R. 4541-6 ;

2° D’une formation adéquate à la sécurité relative à l’exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Article R4541-8 du Code du Travail