

PROGRAMME DE FORMATION :

PREVENTION DES TMS : Gestes et Postures

dans le cadre d'une démarche globale de prévention

1 jour / 7h

Tarif : [Nous contacter](#)

OBJECTIFS : Etre capable de ...

- **Se situer en tant qu'acteur de prévention** des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- **Observer et analyser une situation de travail** en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- **Participer à la maîtrise du risque** dans son entreprise ou son établissement.

Cette formation implique un engagement de l'encadrement, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines de la structure.

PUBLIC VISE – PRE REQUIS : Toute personne intéressée.

Pas de prérequis

LIEU : Formation intra ou inter

DUREE : 7 heures – 1 journée (9h-12h30 / 13h30-17h)

NOMBRE DE STAGIAIRES : 10 MAX

PEDAGOGIE :

- Alternance de théorie en salle et de mises en situations variées sur postes de travail, encadrée par un formateur PRAP, formé et certifié à l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité).
- Vidéoprojection, paperboard, supports pédagogiques, matériel pédagogique, cas pratiques sur poste de travail en intra, cas pratique à partir de vidéo de situation de travail réel en inter.

CONTENU DE FORMATION :

Les TMS et leurs enjeux liés aux accidents de travail et maladies professionnelles
 Les principes de la prévention des risques professionnels
 Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
 Les éléments déterminants de l'activité physique
 Observation et analyse d'une situation de travail
 Proposition d'amélioration
 Les principes de base d'économie d'effort
 Mise en application lors d'exercices terrain.

DEMARCHE PEDAGOGIQUE :

Formation essentiellement pratique :

- Analyse des pratiques, échanges,
- Acquisition et évaluation des connaissances et compétences,
- Mis en situation de travail réel

MOYENS PEDAGOGIQUES UTILISES :

En amont de la formation : audit et échanges avec la direction
 Powerpoint et vidéos
 Charges fictives de manutention
 Logiciel « position idéal »
 INTRA : Déplacement sur le poste pour observation et analyse du travail réel
 INTER : Analyse de cas réel en vidéo

DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION :

Livret de formation.
 Suivi personnalisé afin de s'inscrire dans une démarche globale de prévention.