

Public Concerné

Toute personne de l'entreprise



Objectifs

Comprendre le fonctionnement biomécanique du corps humain
 Analyser sa situation de travail en recherchant des éléments déterminants des risques liés aux activités physiques
 Appliquer les techniques gestuelles pour limiter l'apparition des accidents et TMS
 Proposer des améliorations au poste de travail

Parcours pédagogique

De quoi parle-t-on ?

Généralité sur les TMS
 Eléments statistiques
 Facteurs responsables de l'accroissement des TMS
 Les risques de son métier

Notions d'anatomie :

Eléments d'anatomie : squelette, articulation, muscle, tendon, nerf, ...
 Anatomie fonctionnelle : les mouvements, les amplitudes articulaires de confort

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort :

Les techniques gestuelles pour manutentionner les charges
 La bonne position « ce qu'il faut faire »

L'influence des mauvaises postures :

Musculaires, tendineuses, nerveuses, canalaires
 Les Conséquences sur la santé

Moyens de prévention :

L'aménagement du poste de travail
 Les attitudes au poste de travail
 Protection individuelle

Exercices pratiques :

- Exercices pratiques sur le poste de travail
- Correction individuelle des défauts
- Exercices pratiques pour prévenir les douleurs
- Les positions qui soulagent, les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne
- Adaptation au poste de travail

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur possédant l'habilitation PRAP

Méthodes et moyens pédagogiques

Apport de connaissances théoriques
 Mise en situation pratique
 Contrôle de connaissance et de savoir faire

Objectifs Pédagogiques

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique
 Observer dans son travail et son quotidien, les sollicitations facteurs de risques liés aux activités physiques
 Participer à la prévention des risques selon une démarche humaine, technique et organisationnelle

Méthodes et modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Durée

7.00 Heures

1 Jour

Effectif

De 1 à 8 Personnes