

GESTES ET POSTURES – PRÉVENTION DES TMS

RÉALISER EN SÉCURITÉ LES MANUTENTIONS ET PREVENIR LES RISQUES DORSOLOMBAIRES

EFFICIOR
Conseil et Formation

MON PASSEPORT PRÉVENTION

INFORMATIONS ET TARIFS

Ref :	13036
Type :	sur site (intra)
Lieu :	Salle de cours et dans le service
Public :	Tout personnel mobilisant des charges
Formateur :	Kinésithérapeute
Durée :	1 journée (7 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 1 600 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Repérer les gestes et postures sources de risque et d'inconfort

Maîtriser les techniques de manutention

Connaître et appliquer les bonnes positions

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels, retours d'expérience

Cas concrets, mises en situation, démonstration

PROGRAMME

THÉORIE ET PRINCIPES

Rappels d'anatomie pour mieux se connaître, mieux respecter et comprendre l'autre

Les facteurs d'usure et de fatigue

Principes de sécurité et notions d'équilibre

COMPRENDRE ET PREVENIR LES TMS

Expliquer les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Connaître les facteurs de risque.

Identifier le siège et le type des douleurs physiques.

LES FACTEURS FAVORISANT LES TMS

Les facteurs d'usure et de fatigue

Comprendre et illustrer les problèmes de dos

Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire

APPREHENDER LA MANUTENTION

Principes de sécurité et notions d'équilibre

Les techniques de lever-porter de charge

Définition des principes clés de la manutention

MISE EN PRATIQUE ADAPTEE

Propositions de solutions pour chacun par rapport à sa propre anatomie et ses propres difficultés

Techniques et exécution des exercices en fonction de la demande, dans les conditions de travail habituelles et avec le matériel existant

Utilisation du matériel facilitant les gestes de manutention