Programme de Formation

Prévention des troubles musculo squelettiques (TMS)

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public francophone exposé à un risque relatif à la manutention physique

Objectifs pédagogiques

Connaître la bio-mécanique humaine en lien avec les risques de TMS

Acquérir les bases des gestes et postures adaptées à la réduction de la fatigue et des risques d'accidents

Donner les règles et principes d'utilisation des différents appareils légers de manutention manuelle

Description

Présentation de la formation gestes et postures

Présentation de quelques chiffres au niveau national et de l'Entreprise concernant :

- Les accidents du travail (avec distinction entre les accidents de transport manuel et de manipulation)
- Les maladies professionnelles
- Coût financier des accidents du travail et développement d'un esprit de sécurité

Sensibilisation sur la prévention des accidents du travail

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie

Le squelette

L'activité musculaire et articulaire

La colonne vertébrale

Les facteurs aggravants

Les différentes formes d'accidents de la colonne vertébrale

Le rôle des muscles de la colonne vertébrale

Prévention des accidents de transport manuel et de manipulation

Les locaux de travail et l'hygiène industrielle

Organisation des manutentions

Equipement et protection individuelle

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Exercices pratiques au plus proche des activités des participants (manipulation de charges, positionnement et postures...)

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Une pédagogie active sera mise en place tout au long de cette formation. Cette pédagogie favorisera la compréhension des exposés théoriques, l'échange de pratiques et de points de vue.

Travaux en petits et grand groupes et temps d'échanges

Analyse de situations vécues par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques

Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Documents CRAM (affiches, documentation concernant le dos….)

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation formative au long cours de la formation au moyen de mises en situation, d'exercices pratiques réalisées sous la responsabilité du formateur