



CAPICONSULT

Vos risques professionnels sous contrôle



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

OBJECTIF

Sensibiliser les participants aux bonnes pratiques de manutention afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et à la démarche de prévention.

COMPETENCES VISÉES

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

- Maîtriser les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Observer et analyser sa situation de travail
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Proposer des solutions d'aménagement de son poste de travail
- Participer à la démarche de prévention des risques physiques

PROGRAMME

1. L'intérêt de la prévention de risques physiques

- Les accidents du travail
- Les maladies professionnelles
- Les troubles musculo-squelettiques

2. Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Notions d'anatomie
- Facteurs de risque: efforts physiques, postures contraignantes, gestes répétitifs

3. Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences sur la santé

- Les TMS des membres inférieurs
- Les atteintes du dos
- Les TMS des membres supérieurs

4. Les facteurs de risque et de sollicitation

- Les facteurs de risque
- les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

5. L'analyse des déterminants

- les différents éléments d'une situation de travail
- les déterminants dans sa situation de travail

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

- Les gestes adaptés
- Observation et adaptation de son poste de travail

7. Mise en pratique

- Exercices pratiques de manutention
- Simulation de postures de travail courantes et position statique
- Analyse et correction des postures des participants

Moyens pédagogiques

Exposés, visionnage de films, exercices à partir de cas concrets et pratiques, mises en situation.

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique

Durée / Nombre de stagiaires

0,5 jour soit 03h30

4 à 12 stagiaires

Public concerné

Tous

Pré requis

Pas de pré requis

Dates, lieu, tarif

Sur convention

Délai d'accès

3 mois sous réserve de disponibilité du client

Document délivré en fin de formation

Remise d'une attestation de formation attestant l'acquisition des compétences attendues.

Evaluation des connaissances acquises

Quizz

Modalités d'accès handicap

Si la formation se déroule dans les locaux mis à disposition par CAPICONSULT, elle pourra être rendue accessible aux personnes en situation de handicap. Capiconsult prendra les dispositions en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire afin d'adapter les modalités pédagogiques.