



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET DES ATTEINTES DU DOS

FORMATION INITIALE

2.A
FORMATION



Programme de formation en présentiel



• OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Public visé et prérequis

• PUBLIC VISÉ :

Toute personne amenée à manipuler de charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

• PRÉREQUIS :

Aucun prérequis

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

• MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Remise d'un livret de cours couleurs.

• MOYENS TECHNIQUES :

salle équipée, ordinateur, vidéoprojecteur, Accessoires de simulation

• MOYENS D'ENCADREMENT :

Formateur spécialisé en prévention des TMS

• EFFECTIFS :

4 à 10 participants.

Compétences développées

• Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.

• Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

• Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

• Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

• Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET DES ATTEINTES DU DOS

FORMATION INITIALE

2.A
FORMATION

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

• SUIVI DE L'EXÉCUTION :

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

• MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Partie théorique: Questionnaire à Choix Multiples

Partie pratique: Évaluation Sommative

Bilan de fin de formation adressé au client.

Questionnaire de satisfaction + questionnaire à froid 2 mois après la formation

Attestation de fin de formation individuelle.

• APPROCHE PÉDAGOGIQUE :

En amont de la formation analyse de la demande de l'entreprise

(Constats, attentes, interlocuteurs rencontrés, intégration à une éventuelle démarche prévention, ...),

Formation alternant théorie et études de cas pratiques issues de l'expérience professionnelle des participants et des travaux en sous-groupes.

- Heuristique : méthode consistant à faire découvrir aux apprenants ce qu'on veut lui enseigner

- Applicative : les apprenants mettent en œuvre ce qu'ils viennent d'apprendre

- Explicative : Apport de connaissances participatif pour les apprenants en alternant les séquences 'exposé' et 'discussion'.

Organisation et fonctionnement de la formation

• **DURÉE TOTALE DE LA FORMATION :** 1 jours soit 07h

• **HORAIRES :** 9h00-12h00/13h00-17h00

• **RYTHME :** En continu

• **MODE D'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE :** « Présentiel en intra-entreprise » (groupe d'apprenants d'une seule entreprise) ou « Présentiel en inter-entreprise » (groupe d'apprenants de plusieurs entreprises)

• **LIEU DE FORMATION :** « sur site client »

• **DÉLAI D'ACCÈS :** 15 jours

• **MODE D'INSCRIPTION :** Demande par mail à contact2aformation@gmail.com

• **DATES :** Nous contacter

• **DÉLAIS MOYEN DE RÉPONSE :** 48h

• **ACCESSIBILITÉ POUR LE PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP :**

L'accessibilité sera adaptée au cas par cas



• **TARIF :** En INTER : Nous consulter - En INTRA : Nous consulter



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET DES ATTEINTES DU DOS

FORMATION INITIALE

2.A
FORMATION

Programme détaillé

PARTIE THÉORIQUE 40%

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

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

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- Les aides techniques à la manutention

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

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

PARTIE PRATIQUE 60%

Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

Analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.

Financement : cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge par un OPCO ou un autre financeur, sous réserve de l'éligibilité de l'entreprise et de l'accord du financeur. La demande de prise en charge reste à l'initiative du client.

Formation non certifiante

Taux d'obtention 99.9%

Taux de participation 99.9%