

# PREVENIR LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

## • Objectifs :

- Savoir adopter un comportement gestuel adapté à son poste
- Prévenir les troubles musculo squelettiques, lombalgies et troubles musculo squelettiques du membre supérieur
- Se sensibiliser à la santé, à l'entretien physique
- Dans la perspective de l'allongement de la vie professionnelle, montrer que l'âge n'est pas un critère irrémédiable, qu'il est possible de gérer son potentiel psychophysique

## • Public :

- Agents de fabrication, les services de maintenance et de mise au point

## • Prérequis :

- aucun

## • Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur et/ou tableau blanc
- Apport théorique et animation sur le terrain
- échanges d'expérience avec participants
- Support pédagogique distribué à chaque participant

## PROGRAMME

- Introduction
  - Prise de contact avec le groupe
  - Présentation de la formation
  - La santé, le dos, les troubles musculo squelettiques
- Thèmes
  - Anatomie simplifiée
  - Cinématique de l'appareil locomoteur
  - Mécanisme de la douleur
  - Les différentes pathologies du dos et des membres supérieurs
  - Apprentissage des techniques de manutention
  - Prise de conscience du placement corporel, centre de gravité
  - Exercices de simulation et d'apprentissage de la meilleure gestuelle
  - Les normes ergonomiques d'aménagement de poste
  - Savoir analyser la gestuelle au poste de travail

- Etablir un premier bilan d'alerte des situations à risque
- Exercices d'analyse à partir de photos en situation de travail

---

• **Date :**

- A définir

---

• **Durée :**

- 1 jour

---

• **Lieu :**

- Dans une entreprise d'accueil

---

• **Intervenant :**

- Roland FAIVRE-DUPAIGRE

---

• **Compétences :**

- Diplôme d'état de kinésithérapeute – Certificat en ostéopathie – DU de physiologie du travail et ergonomie – formation aux stratégies de prévention des troubles musculo-squelettiques.... Formateur depuis 1985 en gestes et postures, étude de poste de travail, conseils en prévention et amélioration des conditions de travail, encadrement de la gestion des troubles musculo-squelettiques...

---

• **Suivi de la formation et appréciation des résultats :**

- Modalités d'évaluation des connaissances sous forme de QUIZZ en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Attestation de fin de formation

---

Contact : [cs@vehiculedefutur.com](mailto:cs@vehiculedefutur.com)