

Ecole du dos – Prévention des TMS (Gestes et postures)

Objectifs pédagogiques de la formation

- Identifier les risques de dommages potentiels liés à l'activité professionnelle et à l'ergonomie du poste de travail.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain afin de maîtriser et intégrer les risques liés à l'anatomie et adapter ses postures au travail.
- Acquérir les compétences des gestes et postures adaptés à son activité physique au poste de travail.
- Appliquer des techniques de manutention efficaces pour atténuer la fatigue et éliminer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles.
- Comprendre et appliquer des exercices de détente et relaxations des muscles pour prévenir les risques de TMS.

Public concerné

- Tout public.
- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Prérequis

- Aucun prérequis

Niveau minimum de connaissances nécessaires à l'entrée en formation

- Aucun.
- **Formation inter-entreprises** : la vérification des prérequis se fait par l'organisme de formation et l'intervenant, lors de la préparation de la formation avec l'entreprise et le stagiaire
- **Formation intra-entreprise** : la vérification des prérequis se fait par l'entreprise, en collaboration avec l'organisme de formation et l'intervenant.

Moyens pédagogiques

- Apport théorique et méthodologique
- Exposés avec vidéo projecteur
- Support pédagogique remis aux participants
- Support pédagogique de présentation (squelette, articulation, colonne vertébrales, affiches ...)
- Echanges d'expérience entre le formateur et les participants
- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas concrets en salle
- Mise en place d'exercices pratiques de manutention
- Démonstrations commentées et justifiées
- Exercices de détente musculaire adaptés au travail de bureau.

Moyens techniques

- Formation en salle avec partie théorique et explications apportées
- Exercices et mise en application réalisés sur le terrain
- Salle de formation : 1 avec vidéoprojecteur : 1 - Paperboard ou tableau blanc : 1
- Support pédagogique pour les participants remis par dossier papier et/ou envoi par mail à l'issue de la formation
- Matériel/Éléments à prévoir ou à apporter par les participants : aucun
- EPI obligatoires en vigueur dans l'entreprise : en fonction de l'entreprise et du lieu de la formation.

PROGRAMME

Introduction

Accueil des participants

- Déroulé de la formation
- Rappel des objectifs de la formation
- Tour de table et attentes des participants par rapport à la formation
- Présentation du programme détaillé de la formation
- Explications des modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation par le stagiaire
- Compléter la Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En début de formation »)
- Rappel des consignes de sécurité : voir règlement intérieur
 - 🦋 De l'entreprise d'accueil si formation en intra-entreprise ou sur site d'une entreprise
 - 🦋 De l'organisme de formation si formation dans des locaux hors entreprise

Contenu de la formation

Ecole du dos – Prévention des TMS (Gestes et postures)

Identifier les risques de dommages potentiels liés à l'activité professionnelle et à l'ergonomie du poste de travail

- Analyse collective d'une situation de travail
 - 🦋 Évaluation des conditions physiques et environnementales (postures, éclairage, bruit ...)
 - 🦋 Analyser les différents éléments composant un espace de travail.

Comprendre le fonctionnement du corps humain afin de maîtriser et intégrer les risques liés à l'anatomie et adapter ses postures au travail

- Présentation du contexte
- Notions d'anatomie
 - 🦋 Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures
 - 🦋 Description des principaux éléments de l'anatomie de l'appareil locomoteur (squelette, articulation, muscles, tendons...)
 - 🦋 Description des principaux éléments constituant du rachis (colonne vertébrale).
- Notions de base sur les troubles musculosquelettiques (TMS) dorsolombaires (lombalgies ...)
 - 🦋 TMS, les dommages qui affectent les membres supérieurs et inférieurs
 - 🦋 Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire
 - 🦋 Appréhender les risques dorsolombaires (lombalgie, lumbago, sciatique).

- Identifier les différentes atteintes, présentation des risques pour la santé
 - 👉 Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
 - 👉 Savoir identifier et détecter les différentes atteintes et leurs conséquences sur la santé (fatigue visuelle, TMS, lombalgie, ...).

Acquérir les compétences des gestes et postures adaptés à son activité physique au poste de travail

- Principaux facteurs responsables
 - 👉 Les facteurs liés à l'environnement de travail (bruit, éclairage, ...)
 - 👉 Les facteurs biomécaniques (efforts, postures, fréquences, durée)
 - 👉 Les facteurs psychosociaux
 - 👉 Les équipements de travail.
- Recommandations relatives à l'aménagement du poste de travail
 - 👉 Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
 - 👉 Savoir positionner et régler les différents équipements (écran, fauteuil, clavier, souris, accessoires ...)
 - 👉 Savoir organiser et aménager son bureau dans l'espace de travail (éclairage, reflets ...).

Appliquer des techniques de manutention efficaces pour atténuer la fatigue et éliminer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

- Les gestes et postures de travail
 - 👉 Mise en place d'exercices pratiques de manutention
 - 👉 Principes généraux de manutention, (technique appropriée pour le port de charges ...)
 - 👉 Démonstrations commentées et justifiées
 - 👉 Mise en pratique des principes de manutention avec la participation active de chaque personne
 - 👉 Les gestes de la vie quotidienne.

Comprendre et appliquer des exercices de détente et relaxations des muscles pour prévenir les risques de TMS

- Comprendre l'importance d'une préparation physique pour prévenir les risques de TMS dues à l'activité professionnelle
- Présentation d'un programme d'échauffements / étirements et mise en place d'exercices pratiques

Clôture de formation

Documents à compléter par les participants et à remettre au formateur

- Feuille(s) d'émargement (à signer au fur et à mesure)
- Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En fin de formation »)
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

Tour de table

- La formation a-t-elle répondu aux objectifs et aux attentes ?

Date

A définir

Durée

1 jour

Nombre participants

Nb mini : 4

Nb maxi : 1

Lieu

En fonction de la provenance
des participants

Intervenant

Jacques BUISSON

Compétences

- Ergonome, diplômé en Ergonomie et Gestion des Risques Professionnels.
- + de 30 ans d'expérience dans le milieu industriel autour de la formation, d'études ergonomiques (postes de travail et organisation), et à la prévention des risques professionnels.
- Sens de la communication (écoute, communication orale)
- Maîtrise des techniques pédagogiques.
- Bonnes connaissances du domaine d'intervention.

Evaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Attestation de fin de formation avec évaluation du niveau d'acquisition des objectifs de la formation
- Modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation (possibilité de compléter certains questionnaires au moyen d'un QR code) :
 - 👉 Fiche d'auto-évaluation des acquis du stagiaire
 - 👉 Test de positionnement du stagiaire en début et fin de formation sous forme de QCM
 - 👉 Questionnaire d'évaluation à froid de la formation : pour le stagiaire et l'entreprise
 - 👉 Exercices pratiques avec mise en situation pour chaque participant
 - 👉 Résolution d'un cas pratique

Contact cs@vehiculedefutur.com – MAJ 04/01/2024 CS