

## Objectifs pédagogiques

Maîtriser les risques d'accident du travail, de maladie professionnelle, des troubles musculo-squelettiques, lors des manutentions manuelles, avec des gestes et des postures plus sûrs. La présente formation propose une approche pragmatique et ciblée, avec des méthodes faciles à acquérir, immédiatement exploitables pour maîtriser les risques d'accident du travail, de maladie professionnelle, des troubles musculo-squelettiques, lors des manutentions manuelles, avec des gestes et des postures plus sûrs.

### A l'issue de la formation, les participants devront être capables :

- D'appréhender les risques et leur prévention liés à la manipulation de charges, d'outils et de pièces,
- De connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents, atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

## Public

- Tous collaborateurs exposés aux risques des TMS

## Durée

- 1 jour (7h00)

## Programme de formation

### Qu'est-ce qu'un TMS :

- Les causes et conséquences des TMS
- Les symptômes des TMS
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles (statistiques)

### Les facteurs de risques :

- Les facteurs professionnels
- Les facteurs personnels
- Les facteurs aggravants

### Les atteintes sur la santé :

- Le squelette et la musculature
- La colonne vertébrale et son rôle
- Les troubles musculo-squelettiques
- Les accidents de la colonne vertébrale

### Les moyens de prévention :

- Quelle prévention pour quel risque
- Techniques de manutention
- L'éducation gestuelle
- Adaptation du poste de travail et ergonomie

### Principes de sécurité physique avec mise en situation :

- Lever et porter des charges
- La recherche de l'équilibre
- L'économie de l'effort

- Rythmes de l'effort
- Choix des prises
- Ce qu'il ne faut pas faire

### Exercices pratiques :

- Quizz TMS sur le repérage de différentes situations à risques
- Mise en situation de manutentions diverses avec le matériel disponible
- Étude de cas TMS sur la base d'une vidéo de l'INRS
  
- Apports théoriques complémentaires et éventuelles remédiations.
- Bilan et synthèse de la formation.

### Méthodes et moyens Pédagogiques

- Identifier avec l'animateur les difficultés que vous rencontrez avec vos équipes.
- Construire avec l'animateur un plan d'action, individuel et collectif, pour vous permettre de mener avec succès vos actions de prévention.
- Diaporama, Quizz interactif, Etude de cas basée sur vidéos, exercices pratiques.

### Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation théorique par un test (étude de cas).

Évaluation de la pratique par le formateur sur la base d'une grille d'observations.  
Analyse de la pratique avec l'intéressé, le formateur et les participants (feed-back).

- Apports théoriques complémentaires et éventuelles remédiations
- Bilan et synthèse de la formation.
  
- **L'organisme de formation éditera une attestation en vue de l'habilitation du salarié par son employeur.**