

Prévention des TMS

Modalités pédagogiques

Durée : 7 heures, 1 jour

Horaires : 9h00-12h30 et 13h30-17h00

Lieu : Voir convention

Participants : 1 mini – 8 max

Dates : Voir convention

Niveau : Initiation

Présentation de la formation

Cette formation vous permettra d'acquérir les bases, pour vous prémunir des risques liés au TMS (Troubles Musculo-Squelettique).

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

Objectifs de fin de formation

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

- Maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, dans le cadre des manutentions manuelles et mécaniques.

Public visé et Prérequis

Public visé :

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

Prérequis :

Maîtriser la langue française.

Positionnement avant la formation

Le niveau de connaissance des stagiaires sera évalué avant la formation via un questionnaire en ligne réalisé par le formateur.

Objectifs et contenus pédagogiques par demi-journée

Jour 1

Matin

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

Après-midi

Les aides techniques à la manutention

- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de 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

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 activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes.
- Mise en œuvre des bonnes pratiques lors de l'utilisation d'engins de manutention
- (Palettiseur, chariot, élingue)
- Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD

Matériel requis : Ordinateur personnel autorisé

Modalités d'évaluation

Avant la formation : une évaluation en ligne sur le positionnement du stagiaire

Pendant la formation : exercices, quiz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

En fin de formation : un questionnaire à choix multiple permettra de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Critère d'évaluation :

- Un score de 75% de bonnes réponses doit être obtenu pour la validation des acquis.

Après la formation : une évaluation est réalisée à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur la pratique professionnelle du stagiaire

Moyens d'encadrement

Formateur spécialisé en Santé & Sécurité au travail et formateur PRAP depuis plus de 10 ans.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution :

- Feuille d'émargement par demi-journée signée par chaque stagiaire et par le formateur
- Remise d'une attestation d'assiduité individuelle à la fin de la formation

Appréciation des résultats :

- Évaluation formative continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter le Référent Handicap au 09 51 04 21 45 ou par mail à handicap@passpro.fr.