PROGRAMME DE FORMATION

Gestes & Postures

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

OBJECTIFS

Sensibiliser les participants aux risques physiques liés à leur travail et à leur quotidien, et leur donner les moyens de les limiter. À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Expliquer comment surviennent les atteintes à la santé liées à l'activité physique
- Identifier les facteurs de risques de sa situation de travail
- Appliquer les principes de biomécanique, de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter des gestes et des habitudes favorables à sa santé, à l'écoute de son corps

CADRE RÉGLEMENTAIRE

- **Art. R4541-8** du Code du travail : formation à la sécurité des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles
- **Art. L4121-1** : obligation générale de sécurité de l'employeur, santé physique et mentale

CONTENU

01 Prévention
Comment éviter et limiter les risques ; accidents du travail et maladies professionnelles (AT / MP)

02 Anatomie
Comprendre comment fonctionne le corps humain et comment surviennent les douleurs

03 Facteurs de risques
Ce qui peut augmenter le risque d'avoir mal au dos et d'avoir des douleurs

04 Améliorer sa santé
Les leviers sur lesquels chacun a la main

05 Échauffement
Exercices de mobilité à faire au quotidien

06 Port de charges
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés interactifs et apports théoriques
- Mises en pratique des gestes et postures

ÉVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation continue lors des mises en pratique
- Quiz en fin de formation
- Remise d'une attestation de fin de formation

PUBLIC

Tous les publics, des manutentionnaires aux employés de bureau

BTP · Industrie · Petite enfance · Aide à domicile · EHPAD · Grande distribution · Employés de bureau · Collectivités

Plus de 10 ans d'interventions dans ces secteurs.

DURÉE

7 h ou 3 h 30

Journée ou demi-journée en intra ; journée seule en inter.

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

Intra **2 à 10**
Inter **4 à 10**

LIEU

Vos locaux, ou en inter-entreprises

Inter à Saint-Germain-en-Laye. En intra, déplacement inclus jusqu'à 40 km.

TARIF

Sur devis

www.sageprev.com | contact@sageprev.com | 01 39 21 75 66
SAGEPREV · 78100 Saint-Germain-en-Laye · SIRET 489 313 841 00020 · Déclaration d'activité n° 11788350478