



Initiation aux gestes et postures



Objectifs

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des maladies touchant les articulations, les muscles et les tendons. L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation. Pour les entreprises, cela représente un enjeu économique important. En France, les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles et 20 % des accidents du travail.

Afin de respecter les obligations de l'employeur en termes de santé, bien-être et sécurité au travail, nous vous proposons une formation de sensibilisation aux bonnes pratiques ergonomiques. Une formation modulable en fonction de votre activité professionnelle et pouvant être précédée ou suivie d'une observation des salariés en condition de travail.

Objectifs opérationnels :

- ⇒ Maîtriser les principes de sécurité physique et les gestes essentiels d'économie d'effort ;
- ⇒ Appliquer les notions d'ergonomie en effectuant ses tâches en entreprise ou en déplacement ;
- ⇒ Comprendre les gestes à adopter face aux situations de manutention susceptibles de nuire à sa santé.



Contenu de la formation

- ⇒ Les accidents du travail et les maladies professionnelles ;
- ⇒ Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur ;
- ⇒ Exercices pratiques.



Public visé

Public :

- ⇒ Cette formation est ouverte à tous les publics :
 - Salariés amenés à répéter des gestes répétitifs ;
 - Salariés itinérants, travaillant debout ou assis de manière prolongée ;
 - Employés de manutention ;
 - Employés ayant un terrain favorable aux TMS (troubles musculo-squelettique).

Pré-requis :

- ⇒ Aucun pré-requis nécessaire.



Méthodes utilisées

- ⇒ Alternance des méthodes pédagogiques (apports de connaissances, utilisation de supports vidéos, ateliers pratiques...);
- ⇒ Animation de la formation grâce des supports numériques de qualité ;
- ⇒ Partage de supports sur demande à l'ensemble des participants à la formation ;
- ⇒ Évaluation des connaissances en fin de formation ;
- ⇒ Validation par une attestation de formation.



Offre proposée

Durée de la formation : 1/2 journée (4 heures)

Tarif : 350 €

