

GESTES & POSTURES

DURÉE TOTALE : 15H

PRÉREQUIS :

Avoir des connaissances de l'environnement Windows ou Macintosh.

PROGRAMMES DÉTAILLÉS

Données épidémiologiques et législation

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures
- Documents PDF (pénibilités au travail)
- Quiz interactif - pénibilités au travail
- Quelques données épidémiologiques
- Quiz interactif - localisation des TMS
- Quels sont les corps de métiers principalement concernés
- Qu'est-ce que la pénibilité essentielle et vécue
- Quiz interactif - détective TMS
- Réglementation
- Vidéo d'illustration
- Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures
- Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle
- Texte à trous interactif
- Quiz Données épidémiologiques et législation

Les bases de la physiologie et de la pathologie

- Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique
- Les éléments de la colonne vertébrale
- Les disques, élément important de la colonne vertébrale
- Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale
- Les éléments de l'épaule
- Les éléments du coude, du poignet et de la main
- Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville
- Vidéo - Les TMS - 1
- Mission de détective
- Vidéo d'illustration

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Cette formation Gestes et postures au travail vous permettra de comprendre les bases de la physiologie et de la pathologie, de savoir adapter les postures de travail selon la position et appréhendez les mesures de précautions générales à adopter dans un cadre professionnel.

- **14 Modules comprenant des ressources de formation vidéo et quiz formatifs**

- Vidéo - Les TMS - 2
- Vidéo - Les TMS - 3
- Les dysfonctionnements des tendons
- Les dysfonctionnements des nerfs
- Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins
- Les dysfonctionnements musculaires
- Qu'est-ce que l'arthrose
- Affections discales
- Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?
- La répétition comme facteur de risques
- L'évaluation des risques professionnels
- Quiz interactif
- Documentation (Carsat)
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1
- Glisser déposer interactif
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2
- Exercice - Classement des contraintes
- Quiz Les bases de la physiologie et de la pathologie

Mesures de précaution générales

- Comment réduire les TMS
- Quiz interactif
- Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise
- Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise
- Document PDF (EPI INRS)
- Quiz EPI
- Les équipements de protection individuelle et collective - 1
- Les équipements de protection individuelle et collective - 2
- Passons aux exercices pratiques !
- Quiz bon ou mauvais geste ?
- Exercice d'échauffement
- Exercice d'étirements
- Le stress, quel rapport avec les TMS
- Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS
- Vrai faux interactif
- Quiz Mesures de précaution générales

Travailler en position assise devant un ordinateur

- Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes
- Documentation (posture assise)
- Quiz interactif
- Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !
- Exercice avec vidéo
- Le travail sur écran
- Quiz Travailler en position assise devant un ordinateur
- Travailler en position assise de manière prolongée
- Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise
- Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant
- Exercice vidéo position conducteur
- Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1
- Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2
- Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule
- Et maintenant, quelques exercices pratiques...
- Documentation exercice
- Texte à trou interactif
- Quiz Travailler en position assise de manière prolongée

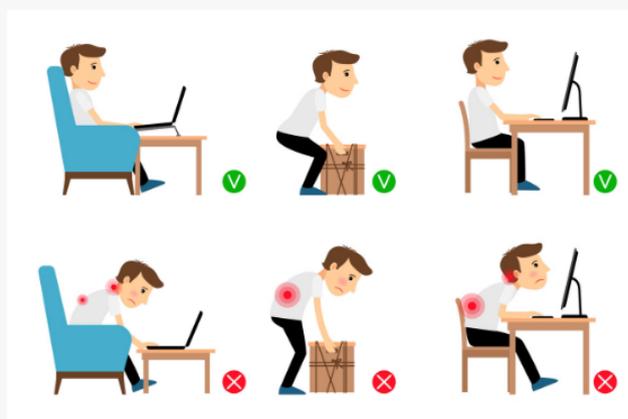
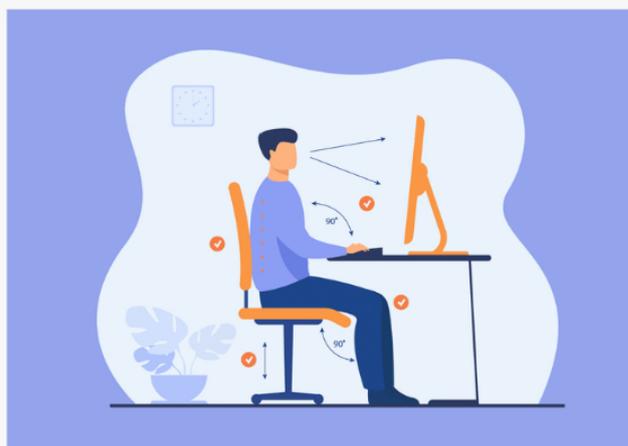
Travailler en position debout

- Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout
- Documentation risques liés au travail debout
- Quiz interactif Vrai / Faux
- Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés
- Documentation sur l'ergonomie du poste de travail
- Quiz interactif
- Passons à la pratique !
- Quiz Travailler en position debout

Les métiers qui comportent du port de charges

- Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges
- Quiz interactif
- Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle
- Port de charges au travail - que dit la loi

- Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation
- Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants
- Passons à la pratique !
- Vidéo - Adopter les bonnes postures
- Texte à trou interactif
- Conclusion Formation
- Quiz Les métiers qui comportent du port de charges



SCANNER POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES FORMATIONS