

Objectifs

- Etre capable de reconnaître les risques liés à l'activité physique en général et de les éviter
- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- Acquérir les bases d'un geste et d'une posture adéquate afin de réduire la fatigue et diminuer les risques d'accidents

Public visé

Tout public

ProgrammeApports théoriques :

- Présentation des TMS (chiffres...)
 - Définitions des MP et AT, manutention manuelle
 - Statistiques
 - Conséquences socio-économiques
- L'origine des TMS
 - Questionnaire sur le stress
 - Les facteurs de risques
 - ✓ Facteurs biomécaniques (gestes répétitifs, positions contraignantes...)
 - ✓ Facteurs psychosociaux (stress, ambiance au travail...)
 - ✓ Facteurs organisationnels (conception des équipements...)
 - ✓ Facteurs individuels (âges, hygiène de vie...)
- Des notions d'anatomie et de physiologie
 - Syndrome du canal carpien, lombalgies, tendinite à la coiffe des rotateurs...

Apports pratiques :

- Apprentissage des techniques gestuelles (port de charge, gestes et postures) à adopter dans le travail et dans la vie quotidienne
 - Connaître les mobilisations et les étirements de chaque membre
 - Relaxation
- Participation des salariés, retour sur leurs démonstrations
- Pratique à chaque poste de travail

Questionnaire à la fin de la formation**Durée**

1 jour

Pédagogie

Exposé / Débat - Etudes de cas - Exercices pratiques - Vidéo - Livret stagiaire

Effectif maximum

10 participants