

Prévention des TMS

PUBLIC CONCERNÉ

Personnel manipulant des charges, effectuant des mouvements répétitifs ou soumis à des postures prolongées

PRÉREQUIS À LA FORMATION

Ne pas avoir de contre indication médicale au port des charges.

DURÉE

04h00 ou 07h00 de formation.

TARIF 2025

Une étude sera réalisée afin de vous proposer un tarif adapté.
A partir de 450 euros.

TAUX DE RÉUSSITE

Non concerné.

RESPONSABLE DE FORMATION

M.DOUVRAIN : 06 31 36 57 99
AGENCE : 09 86 44 35 20

TYPE D'ÉVALUATION

Évaluation continue sur l'ensemble du module.
Remise d'une attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAPÉE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

DÉTAILS DE LA FORMATION

- Analyse de vos conditions réelles de travail.
- Conseils personnalisés sur l'organisation du poste.
- Accompagnement pratique et concret pour limiter les risques et améliorer le confort au travail.
- Grâce à notre expertise en prévention, nous formons vos collaborateurs à travailler mieux, en toute sécurité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Étudier et prévenir les risques d'apparition des TMS
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir des TMS

CONTENUS

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Étude des postes de travail (positions de manutention)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Hygiène de vie pour prévenir des TMS

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Utilisation de maquettes anatomiques, vidéos pédagogiques et outils numériques interactifs.
- Analyse individuelle des gestes et postures en situation.