



INFORMATIONS ET TARIFS

Ref :	13036
Type :	sur site (intra)
Lieu :	Salle de cours et dans le service
Public :	Tout personnel mobilisant des charges
Formateur :	Kinésithérapeute
Durée :	1 journée (7 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 1 400 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.



GESTES ET POSTURES – PRÉVENTION DES TMS

COMMENT RÉALISER EN SÉCURITÉ LES MANUTENTIONS ET PREVENIR LES RISQUES DORSOLOMBAIRES ? ART. R4541.8 DU CODE DU TRAVAIL

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

- Repérer les gestes et postures sources de risque et d'inconfort
- Maîtriser les techniques de manutention adaptées à sa sécurité et à son confort ;
- Connaître et appliquer les bonnes positions pour assurer la sécurité physique et l'économie d'énergie

PROGRAMME

THÉORIE ET PRINCIPES

- Rappels d'anatomie pour mieux se connaître, mieux respecter et comprendre l'autre
- Les facteurs d'usure et de fatigue
- Principes de sécurité et notions d'équilibre

COMPRENDRE ET PREVENIR LES TMS

- Expliquer les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).
- Connaître les facteurs de risque.
- Identifier le siège et le type des douleurs physiques.

LES FACTEURS FAVORISANT LES TMS

- Les facteurs d'usure et de fatigue
- Comprendre et illustrer les problèmes de dos
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et contextuels, retours d'expérience
- Cas concrets, mises en situation, démonstration

APPREHENDER LA MANUTENTION

- Principes de sécurité et notions d'équilibre
- Les techniques de lever-porter de charge
- Définition des principes clés de la manutention

MISE EN PRATIQUE ADAPTEE

- Propositions de solutions pour chacun par rapport à sa propre anatomie et ses propres difficultés
- Techniques et exécution des exercices en fonction de la demande, dans les conditions de travail habituelles et avec le matériel existant
- Utilisation du matériel facilitant les gestes de manutention