

## Formation de prévention des risques physiques liés à la manutention des charges :

Formation geste et posture et prévention des TMS : pragmatique au cœur des besoins des entreprises

Référence réglementaires : art.L4121 code du travail

**Mots clés** Co-construction du geste expert, autonomie, pratique et individualisation



**Prérequis stagiaires** : tous les salariés concernés par la manutention de charges.

**Prérequis entreprise** : Avoir mis en place l'ensemble des actions de prévention collectives.

**Modalités d'évaluation** : Evaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

**Organisation** : Mode présentiel

**Durée** : 2 journées distantes de 3 semaines

### Objectifs :

- Définir c'est qu'est l'ergonomie du poste de travail
- Connaître et comprendre l'impact physique qu'ont les tâches effectuées sur le poste de travail sur sa santé.
- Être sensibilisé aux éléments douloureux responsables des TMS et compréhension des mécanismes pathologiques.
- Comprendre les facteurs individuels influençant les TMS, appréhension du stress, hygiène de vie et alimentaire.
- Maîtriser des méthodes techniques de manutention des charges en lien direct avec les besoins constatés sur les postes de travail.
- Mettre en place d'une dynamique générale autour de cette problématique des TMS dans toute la verticalité de l'organigramme opérationnel.
- Limiter de réalisation des comportements néfastes aux postes, engendrant l'apparition de TMS.

### Programme

- ✓ Une journée de formation théorique et pratique,
- ✓ Une demi-journée d'accompagnement individuel sur poste,
- ✓ Une demi-journée de pratique sur poste.

### Outils pédagogiques :

- Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

**Formateur** : Kinésithérapeute, ergonome certifié

4 à 10 stagiaires /session

**Publics cibles** : Tous les personnels exposés concernés

*Tarif : A partir de 1980€ HT / groupe*