

Programme de la sensibilisation en prévention des Troubles Musculosquelettiques

→ Gestes & postures - Port de charges

Durée = 0,5 jour
soit 3h30

Recyclage recommandé
chaque 5 ans

Objectifs :

- Limiter les risques de troubles musculosquelettiques des gestes répétitifs et des postures prolongées
- Limiter les risques lors de ports de charges et des gestes professionnels
- Maîtriser les principes de manutention et techniques pour soulever, porter et déplacer des charges manuellement

Personnes concernées :

- Personnel amené de façon occasionnelle ou régulière à porter des charges ou subir des postures contraignantes
- 5/6 personnes maximum dans le respect du règlement intérieur joint à la convocation
- Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent : Vincent GORRY (coordonnées en bas de page), pour évaluer vos besoins et envisager les solutions d'accompagnement, de formation ou d'orientation.

Prérequis :

- Compréhension du français
- Absence de contre-indication médicale aux ports de charges

Moyens pédagogiques et supports :

- Apports théoriques et pratique en salle + atelier à Montpellier Garosud (possible sur votre site si adapté)
- Supports techniques : TV HD, diaporamas, films, photos, ensemble de matériels techniques
- Formateur qualifié (responsable pédagogique et référent technique)

Validation :

- Une attestation de formation sera remise au participant ayant suivi l'intégralité de la formation théorique et pratique

Déroulement de la session :

1. Théorie : (1h30)

- Accidentologie et maladie professionnelles liées aux manutentions et aux postures au travail
- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
- Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
- Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et membres supérieurs)
- La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
- Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout, postures extrêmes, ...)
- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et aux bons réflexes dans la manipulation de charges inertes
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

Echanges en continu
pour adaptation aux
situations de travail
rencontrées

2. Exercices pratiques : (2h00)

- Atelier avec mannequin spécifique et colonne vertébrale
- Exercices de lever et de porter de charges
- Mise en situation de postures de travail éventuelles
- Exercices d'étirements
- Visite et étude des postes de travail (selon localisation)

Conclusions et bilan de la formation