

GESTES ET POSTURE, PRÉVENTION DES MAUX DE DOS ET TMS

ACTION DE FORMATION

LIEU

Arradon
Ploemeur
Rennes

DUREE

1 jour
7 heures

TARIF

200€

PUBLIC

Personnel non
enseignant des
établissements
scolaires privés du
Morbihan

PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

OBJECTIFS

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver
- Faire acquérir aux salariés des connaissances permettant de participer à la prévention des TMS et maux de dos
- Savoir identifier les facteurs de risque et les contraintes du travail réel
- Limiter les risques liés à la manutention manuelle en appliquant les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Participer à l'aménagement de son poste de travail

PROGRAMME ET CONTENU

SENSIBILISATION A LA PREVENTION DU MAL DE DOS / LES GRANDS PRINCIPES DE L'ERGONOMIE

- La notion de situation de travail, de danger, de situation dangereuse, de risque, de dommage dans le milieu professionnel
- Les accidents de travail et les maladies professionnelles, les préjudices humains et économiques pour l'entreprise : focus sur les TMS (Troubles MusculoSquelettiques)
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les atteintes de l'appareil locomoteur, lombalgies, troubles musculosquelettiques...
- Les différents facteurs de risques
-

PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Prendre conscience de ses postures par le biais d'exercices (échauffement, exercices de gymnastique posturale, étirements)
- S'approprier les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Découvrir les principes d'aménagement d'un poste de travail

MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants-es, alternance d'apports théoriques, d'exemples concrets et de cas pratiques, échange d'expériences, exercices pratiques.

Mise en situation sur le poste de travail dans le cadre de formation intra-entreprise

EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples
Questionnaire de satisfaction

Arep 56 – Siège social : Campus du Vincin 3, allée des Fougères 56610 Arradon

Siret 814 609 442 00011 – 02.97.69.00.44 – site.vannes@arep56.fr

Contact : **Manon GUILLOTIN** - 07.86.77.28.04 - m.guillotin@arep56.fr

Gaëla GUERY - 07.86.77.28.04 - g.guery@arep56.fr