

## Formation

# TMS, Gestes et Postures et port de charges lourdes

### Public Concerné

Toute personne exerçant des manipulations manuelles ou des transports de matériel.

### Objectifs

Être capable de :

- Avoir une vision correctrice et préventive des gestes et des postures à adopter et proposer toute idée d'amélioration à l'encadrement et en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie.
- Repérer, dans son travail, les situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs et susceptibles de nuire à sa santé.
- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par des gestes répétitifs et postures prolongées.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.
- Gérer les problèmes de dos déjà existants
- Prendre conscience et adopter les principes basiques de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation.

### Prérequis

- Pas de prérequis nécessaire

### Durée et Nombre de Stagiaires

- 1 journée, soit 7 heures pour 2 groupes de 3h30 chacun de 1 à 5 stagiaires.

### Lieu de la Formation et Planification de date(s)

- Sur votre site (**en salle et accès à vos postes de travail**) en Intra : date à votre convenance.

## Contenu de la Formation

Théorie :

Les postures utilitaires fondamentales  
Les gestes utilitaires fondamentaux  
Les principes de base fondamentaux  
Les principes de sécurité physiques  
Les principes d'économie d'efforts  
Les principes concernant le matériel  
Les différents supports  
Les différents appuis corporels  
Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain  
Les parties du squelette pouvant souffrir au travail  
Le dos au travail  
La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques  
Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)

Pratique :

Les différentes manipulations et port de charges sur le lieu de travail,  
Education gestuelle spécifiques (mise en pratique exercices lever et porter de charges).  
Visite du groupe dans l'entreprise aux postes de travail des stagiaires avec études des manutentions habituelles.

## Equipe Pédagogique - Qualification des Intervenants

- Nos formateurs GP sont des formateurs en prévention des risques expérimentés sur ce thème.
- Responsable Pédagogique : LAKAL Bruno.

## Moyens Pédagogiques

La formation est essentiellement pratique, les explications du programme sont données pendant et à l'occasion de l'apprentissage des gestes (il s'agit de faire acquérir aux stagiaires des capacités opérationnelles directement utilisables en situation professionnelle).

La démarche s'inscrit dans une démarche de résolution de problèmes, elle implique une pédagogie active, centrée sur le groupe en formation.

Les apports théoriques et réglementaires, et le rappel des consignes de sécurité sont strictement limités aux besoins pédagogiques des stagiaires.

La formation théorique se déroule en salle avec notre matériel de projection (projection du cours théorique).  
Remise d'un support stagiaire à chaque participant.

### Modalités de mise en œuvre

- Les stagiaires devront venir en formation en tenue de travail (avec leurs EPI : gants, chaussures de sécurité, casque si nécessaire).
- Prévoir la manœuvre des charges et des matériels utilisés par les stagiaires sur leur poste de travail (ex : parpaing, caisse de bois, sac de sable, rouleaux de câble, barres de fer, petits conteneurs métalliques, ...)

### Evaluation et Sanction

- Une évaluation à chaud est effectuée à la fin de la session.  
Cette évaluation a pour objectifs principaux de :
  - Evaluer l'intégration des outils et techniques transmis à l'occasion de la formation
  - Mesurer la satisfaction et l'intérêt des participants
  - Pressentir les évolutions et les changements mis en place
- **Sanction** : Attestation de stage.