

Philippe VAUTRIN
4 avenue des Géraniums
25000 Besançon
☎ 06.63.76.10.96
vautrin.ph@laposte.net

FORMATION A LA PREVENTION DES TMS
(Gestes et Postures)
1 JOUR - DE 4 à 10 PERSONNES (en intra)

PUBLIC :

Toute personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle de charges à son poste de travail.

PRE-REQUIS:

Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé au minimum de 18 ans.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

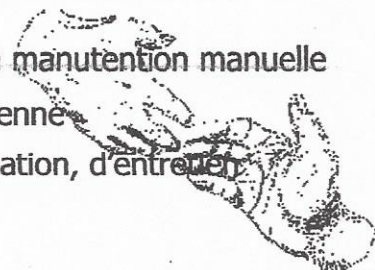
Etre capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention.
Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents, atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

LOGISTIQUE:

Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adapté et des EPI

PROGRAMME : 1^{ère} demi-journée

- ❖ Présentation : du formateur et des objectifs du stage, des attentes des stagiaires.
- ❖ Importance du risque : accidents du travail, maladies professionnelles
- ❖ Analyse du risque
 - Notions d'anatomie, physiologie, pathologie
- ❖ Prévention du risque
 - Prévention des accidents de transport manuel et de manipulation
 - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- ❖ Exercices pratiques
 - Exemples d'application des principes de la manutention manuelle
 - Exemples d'application dans la vie quotidienne
 - Exercices d'activité physique, de compensation, d'entretien et de relaxation



Philippe VAUTRIN
4 avenue des Géraniums
25000 Besançon
☎ 06.63.76.10.96
vautrin.ph@laposte.net

PROGRAMME : 2^{ème} demi-journée

❖ Application au poste du travail

- Démonstration et réalisation de manutention sur site en tenue de travail avec port des EPI.
- Modification des habitudes.
- Propositions d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail
- Gymnastique de poste personnalisé
- Les gestes à éviter.

❖ Bilan et évaluation

- Synthèse et bilan de fin de stage
- Questions diverses

Remarque : ce déroulement est susceptible d'être modifié pour s'adapter au mieux aux attentes et besoins des participants.

