

PREVENIR L'APPARITION DES MAUX DE DOS EN APPLIQUANT LES PRINCIPES DE PREVENTION DES TMS

PREVENTION DES TMS DU DOS

FORMATION INITIALE

THEORIE
50%



PRATIQUE
50%

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation permet d'être informé de l'impact des mauvais gestes et postures pour son dos, mais également d'apprendre à bien porter des charges

PUBLIC

Personnes effectuant de la manutention manuelle

COMPETENCES DEVELOPPEES

- connaître les notions d'anatomie et de fonctionnement du squelette humain
- connaître les conséquences pour sa santé du port de charge en fardeau
- être capable d'appliquer les principes fondamentaux de la prévention des TMS afin de limiter l'apparition des dorsalgies

DOCUMENTS PEDAGOGIQUES

Fascicule ED6040 de l'INRS



ORGANISATION DE LA FORMATION

PREREQUIS

Venir en tenue de travail

DUREE

3h00

EFFECTIFS

Jusqu'à 8 personnes

MAINTIEN DES COMPETENCES

Le maintien des compétences n'est pas nécessaire. Il est toutefois primordiale d'animer une politique interne de prévention des TMS pour conserver le bénéfice de la formation.

DOCUMENT DE VALIDATION

Attestation de fin de formation

METHODE D'EVALUATION

Evaluation formative pendant la pratique.

REFERENCES REGLEMENTAIRES

Article R4541-8 du code du travail

CONTROLE QUALITE ASSURE PAR

Audit interne, AFNOR



Formation en intra-entreprise
(Chez vous & à la date de votre choix)



STRATEGIE PEDAGOGIQUE

Exposés participatifs et mises en situation favorisant une pédagogie par la découverte où les apprenants sont acteurs de la formation.



NOS INTERVENANTS

Formateurs salariés de la structure, formés à la pédagogie et disposant d'une expérience dans l'analyse et l'étude ergonomique des postes de travail



MATERIEL PEDAGOGIQUE

Ordinateur et vidéoprojecteur.
Plusieurs modèles anatomiques :
-squelette humain
-simulation hernie discale
-colonne vertébrale lombaire





CONTENU DE LA FORMATION

CONTENU THEORIQUE - 1H30

NOTIONS D'ANATOMIE & DORSALGIE

- le squelette
- la colonne vertébrale
- les différentes dorsalgies

LE TRAVAIL DE LA COLONNE VERTEBRALE

- dos courbé et jambes tendues : les conséquences (démonstration au moyen d'animations vidéos)
- dos droit et jambes fléchies : un dos préservé (démonstration au moyen d'animations vidéos)

CONTENU PRATIQUE - 1H30

LE TRAVAIL DE LA COLONNE VERTEBRALE

- dos courbé et jambes tendues : les conséquences (démonstration à l'aide du modèle anatomique de simulation de l'hernie discale)
- dos droit et jambes fléchies : un dos préservé

MISES EN SITUATION SUR LES POSTES DE TRAVAIL

- auto-analyse des postures par les stagiaires sur leur poste de travail (les stagiaires mettent en application ce qu'ils ont découvert précédemment)
- le formateur lève les préjugés (pas le temps...) et démontre la faisabilité (si nécessaire)

Nota :

Si les postes de travail ne sont pas accessibles, nous pouvons nous déplacer pour réaliser des vidéos et/ou des photos.

La durée de la partie pratique peut varier significativement en fonction du nombre de stagiaire.

Bilan de la formation