GESTES ET POSTURES : 2 jours

Cette formation comporte l'apprentissage de gestes dit "gestes et postures", mais aussi d'étirements, d'assouplissement, de renforcement des ceintures supérieures et abdominales.

Remarque : les participants doivent porter des vêtements permettant d'exécuter les mouvements (pas trop serrés).

Public

La formation est adaptée en fonction de l'entreprise et des personnes concernées.

Objectif

Permettre aux participants, d'adapter les gestes à effectuer en situation de travail et dans la vie de tous les jours afin d'éviter les TMS (troubles musculo squelettiques).

A la fin des deux journées, tous les participants doivent :

Connaître les contraintes et les gestes qui préservent des TMS sur leur poste de travail

Avoir la capacité face à une situation nouvelle d'aménager leur travail pour éviter les TMS

Pouvoir compenser la fatigue par une hygiène de vie et des exercices simples.

Niveau requis

Aucun.

Pédagogie

Démarche pédagogique participative et active

Support pédagogique remis aux stagiaires.

Validation

Exercices de synthèse

Fiche individuelle d'appréciation de la formation

Attestation individuelle de participation

Durée

2 jours

GP1001

Programme

1. Première journée : Matin

- Présentation de la formation
  "les TMS mal de notre temps"
  Statistiques sur les accidents du travail et les maladies professionnelles
  Commencer une journée d'effort : séance de réveil musculaire et échauffement
  Pourquoi, comment ?
- Comprendre le corps humain
  Le corps humain une mécanique fragile : un squelette, des muscles, des organes
  L'activité : la vie naturelle, le sport, le travail, la fatigue, la récupération
  Les gestes qui font mal : comprendre les gestes de son travail, les gestes à éviter
  Vidéo les douleurs au travail : "Vue de dos"
  Comment récupérer après un effort ?

2. Première journée : Après-midi

Échauffement étirement et assouplissements
Rappels contrôle
Les gestes pour se protéger des TMS : présentation et exercices pratiques
Vidéo : les grands principes
Les postes de travail : analyse postes de travail, gestes professionnels
Vidéo les gestes au quotidien
Les TMS et la vie de tous les jours
Des exercices simples pour compenser la fatigue

3. Deuxième journée : Matin

Réveil musculaire et échauffement
Rappels et tests
Gestes à faire : exercices
Exercices de renforcement ceintures supérieure et abdominale
Synthèse des gestes au travail au quotidien
Importante du sommeil et des heures de repos allongé
Importance de la vigilance, la fatigue et les incidents musculo-squelettiques
Vidéo "c'est eux qui en parlent"

4. Deuxième journée : Après-midi

Étirement et assouplissements
Vidéo "facteur de TMS"
Gestes à faire : exercices
Exercices de renforcement ceintures supérieure et abdominale
Vidéo "napo dans alléger la charge"

5. Bilan de la formation