

## GESTES ET POSTURES

Manutention manuelle avec visite des postes de travail



### OBJECTIF DE LA FORMATION

Connaître les risques d'apparition des TMS et adopter les gestes et postures adaptés à son activité professionnelle lors de manutention manuelle.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les troubles musculo-squelettiques et savoir les prévenir.
- Connaître les risques liés aux manutentions manuelles afin de prévenir l'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Identifier et savoir appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail.
- Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être en mesure d'observer et d'analyser ses situations de travail et identifier une piste de solution pour les améliorer.

### CONTENU

théorie 30% / pratique 70%

- **Introduction aux troubles musculo-squelettiques et à leur prévention** : définition des TMS, des accidents du travail, des maladies professionnelles. Statistiques générales et spécifiques au domaine d'activité de l'entreprise.
- **Notions d'anatomie, de biomécanique et de pathologie** permettant de comprendre l'impact des contraintes au travail sur le corps. Découverte des différents types de TMS : tendinites, syndrômes canaux, lombalgies, hernie discale, arthrose...
- **Recherche et analyse des principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE)** : pourquoi est-il conseillé de plier les genoux, de garder le dos droit... Apprentissage de techniques pour préserver son corps telles que la fente avant, le chevalier servant, la multiplication des appuis. Les stagiaires feront des exercices dynamiques : soulever une charge légère ou lourde dans différentes circonstances. Soulever une caisse avec et sans poignées, placer une charge en hauteur, soulever un tube, une charge atypique... Les exercices sont adaptés aux spécificités de l'entreprise (matériel, aménagement de la zone de travail...)
- **Acquisition des outils pour analyser sa situation de travail** et trouver ses propres solutions : les facteurs de risques des TMS, le modèle d'apparition du dommage, afin de comprendre sur quels leviers agir.

### PUBLIC

Tout travailleur exposé à la manipulation de charges lourdes ou légères, et/ou à l'exécution de mouvements répétitifs ou récurrents.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, kinésithérapeute, ergonomiste, infirmier(e)...

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue.

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

### MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai maximum d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

### CONTACT

09 81 68 53 52

contact@queoris.fr

www.queoris.fr

## GESTES ET POSTURES

Manutention manuelle avec visite des postes de travail



### CONTENU (SUITE)

- **Conseils pratiques pour améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie :** étirements adaptés à l'activité professionnelle et au mode de vie des stagiaires, importance de la pratique d'une activité sportive dans la prévention des TMS. Comment se préserver aussi dans les gestes du quotidien : monter et descendre d'une voiture, soulever et déplacer les sacs de provisions, faire le ménage, jardiner...
- **Étude individuelle des postes de travail :** échanges et questions précises du formateur sur l'activité du stagiaire. Questionnaire adapté selon les douleurs habituellement ressenties par le stagiaire. Conseils individualisés.
- **Aménagement du poste de travail :** conseils pour organiser et régler son poste de travail selon sa morphologie (plan de travail, tabourets...).

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodes pédagogiques :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances avec échanges d'expérience des stagiaires.
- Échanges et partages d'expériences.

#### Moyens pédagogiques :

- Diaporama, éventuellement complété d'illustrations sur paperboard et de vidéos.
- Mises en situation, exercices de manutention spécifiques à l'activité de l'entreprise et aux situations rencontrées par les stagiaires.
- Fourniture d'un mémento récapitulatif (papier ou dématérialisé).

### PUBLIC

Tout travailleur exposé à la manipulation de charges lourdes ou légères, et/ou à l'exécution de mouvements répétitifs ou récurrents.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, kinésithérapeute, ergonome, infirmier(e)...

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue.

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

### MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai maximum d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr