



Gestes et postures au travail

Objectif :

- Acquérir les bases de la législation.
- Acquérir les bases de la physiologie et de la pathologie.
- Connaître les bonnes pratiques de travail devant un ordinateur.
- Connaître les bonnes pratiques pour les métiers comportant du port de charges.

DURÉE : 7 Heures de Live Learning

PRÉREQUIS : Savoir utiliser un ordinateur

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES : Action de formation et mise en situation sous forme d'exercice, évaluation des acquis en fin de formation.

METHODES PEDAGOGIQUES STAGIAIRES ET MOYENS TECHNIQUES : Formation au centre de formation Neone ou possibilité de Visio.

DONNEES EPIDEMIOLOGIQUES ET LEGISLATION

1

Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures
Documents pdf (La pénibilité au travail)
Quelques données épidémiologiques
Quels sont les corps de métiers principalement concernés
Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue
Réglementation
Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures
Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle

LES BASES DE LA PHYSIOLOGIE ET LA PATHOLOGIE

2

Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique
Les éléments de la colonne vertébrale
Le disque, élément important de la colonne vertébrale
Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale
Les éléments de l'épaule
Les éléments du coude, du poignet et de la main
Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville
Les dysfonctionnements des tendons
Les dysfonctionnements des nerfs
Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins
Les dysfonctionnements musculaires
Qu'est-ce que l'arthrose
Affections discales
Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?
La répétition comme facteur de risques
L'évaluation des risques professionnels
Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1
Glisser déposer interactif
Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2

MESURES DE PRECAUTION GENERALES

3

Comment réduire les TMS
Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise
Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise
Document pdf sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)
Les équipements de protection individuelle et collective - 1
Les équipements de protection individuelle et collective - 2
Passons aux exercices pratiques !
Le stress, quel rapport avec les TMS
Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS

TRAVAILLER EN POSITION ASSISE DEVANT UN ORDINATEUR

4

Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes
Documentation (posture assise)
Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !
Le travail sur écran

TRAVAILLER EN POSITION ASSISE DE MANIERE PROLONGEE

5

Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise
Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant
Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1
Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2
Et maintenant, quelques exercices pratiques...

TRAVAILLER EN POSITION DEBOUT

6

Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout
Documentation risques liés au travail debout
Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés
Documentation sur l'ergonomie du poste de travail
Passons à la pratique !

LES METIERS QUI COMPORTENT DU PORT DE CHARGES

7

Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges
Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle
Port de charges au travail - que dit la loi
Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation
Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants
Passons à la pratique !
Conclusion Formation