



S'APPROPRIER LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL

OBJECTIF :

Réduire les risques de Troubles Musculo-squelettiques (TMS) en s'appropriant les bons gestes et les bonnes postures tout en maîtrisant son effort.

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Repérer les risques professionnels en lien avec son activité
- Acquérir les gestes et postures favorisant une bonne pratique de son activité
- Utiliser les techniques de prévention pour réduire les risques d'accident et de T.M.S.

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

Qu'est-ce que les TMS ? C'est grave ?

2°) Connaître les TMS et leurs dommages

3°) Les mouvements et les récepteurs

4°) Comment bien traiter nos muscles

5°) Identifier le fonctionnement des articulations et de l'amplitude articulaire

6°) L'importance de la colonne vertébrale et de son articulation avec notre bassin

7°) Comprendre les soucis liés aux disques intervertébraux

8°) Identifier les risques professionnels selon les activités réalisées au travail

9°) Repérer les facteurs de risques dans chaque situation de travail

10°) Identifier les solutions à apporter pour chaque situation à risque

11°) S'exercer à la réalisation des bons gestes et à l'adoption des bonnes postures

12°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

13°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

14°) Echanges libres

DUREE : 2 jours (14 heures)

POUR QUI ? Tout public par groupes de 10 personnes maximum

PREREQUIS : Aucun

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

EVALUATIONS :

- **à chaud :** de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et estimation de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké
Déclaration OF : 27210399621