



# PROGRAMME DE FORMATION

## Troubles musculosquelettiques – TMS

### Sur une journée

www.afcp-formations.fr

Service Administratif et Commercial

Téléphone : 03 83 49 54 69 Mail : [contact@afcp-formations.fr](mailto:contact@afcp-formations.fr)

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Être capable de repérer les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs que ce soit au travail ou dans sa vie privée.

Adopter et appliquer les principes pertinents de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de la situation.

#### Publics concernés

Toute personne dont l'activité comporte de la manutention manuelle ou des contraintes de postures au poste de travail.

#### Contenu de la formation

Connaissances théoriques et pratiques.

#### Pré requis

Aucun.

#### Durée de la formation

7 h 00 en présentiel

#### Effectif

04 personnes minimum

10 personnes maximum

#### Maintien des connaissances

Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins.

#### Méthode et moyens pédagogiques

Mise en pratique directement sur le terrain ou en centre de formation à partir de situations concrètes.

Document de synthèse résumant la formation remis à chaque stagiaire

Salle de cours équipée : ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard.

#### Moyen d'évaluation

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

#### Modalités, délais d'accès et contact

Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de

[contact@afcp-formations.fr](mailto:contact@afcp-formations.fr)

Tel. 03 83 49 54 69

Tarif : sur devis non consulter

Délais d'accès 15 jours à partir de la date de prise de contact.

#### Modules - Contenu - Durée

##### Accueil - 15 minutes

##### 1 – Une formation gestuelle pour développer :

L'esprit de sécurité dans les activités de manutention manuelle

- Attitudes et responsabilités de l'exécutant vis à vis de sa sécurité
- Risques d'accident du travail en manutention manuelle
- Coûts et conséquences
- Protections individuelles
- Comment modifier l'habitude qui masque les risques

Les moyens d'amélioration

- La colonne vertébrale
- Les vertèbres
- La région lombaire
- Étude d'accidents causés par de mauvaises postures
- Étude des principes d'économie d'effort

##### 2 – La manutention adaptée au poste de travail

Application des principes

- De sécurité physique
- D'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (barres de fer, caisses, ...), utilisation des charges manutentionnées de l'entreprise pour répondre aux difficultés rencontrées sur le terrain
- Utilisation des matériels auxiliaires
- Coordination des efforts
- Synchronisation des gestes
- Manutention collective : coordination, signalisation, commandement

##### 3 – MATÉRIEL À FOURNIR PAR VOS SOINS POUR SESSION INTRA :

- Une salle avec prise, tables et chaises pour la partie théorique
- Les stagiaires devront se munir d'un stylo et de feuilles pour prendre des notes

Accessibilité : nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Il appartient aux clients en INTRA, de s'assurer que les locaux de formation soient accessibles aux personnes en situation de handicap.