

IDENTIFICATION ET PREVENTION DES RISQUES TMS

PUBLIC	Toute personne en situation de répétitivité des gestes, d'efforts excessifs, avec des postures et angles articulaires extrêmes
PRE REQUIS	Aucun
DUREE	1 jour
OBJECTIFS	Intégrer une réelle prévention liée aux TMS. Evaluer les capacités physiques des opérateurs afin d'adapter la manutention, les gestes et les postures selon les situations. Proposer des exercices de prévention au poste de travail afin de réaliser les bons gestes, les bonnes pratiques
METHODE PEDAGOGIQUE	Power- point Echanges Mise en situation Conseils personnalisés
ANIMATION	Formateur en gestes et Postures et animateur sportif
EVALUATION	Mise en situation et attestation de formation

Programme :

1. INTRODUCTION

- Présentation des stagiaires et du formateur
- Présentation des objectifs de la formation
- Rappel sur les risques professionnels et les conséquences pour l'entreprise et le salarié

2. MODULE GENERAL / DECOUVRIR QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE

- La colonne vertébrale (rachis)
- Les articulations
- Les ligaments, tendons
- Les muscles
- La Compréhension des mécanismes à l'origine des maux et possibilités de remédiation
- Hygiène vitale et hydratation
- Les principes de manutention et / ou de postures adaptées au poste de travail (démonstration sur poste possible)
- La Présentation d'exercices de compensations

3. MODULE D'APPLICATION

- Rappel points clés des généralités
- Bilan souplesse et force.
- Exercices de compensations personnalisés (renforcement musculaire / étirement)

- Présentation d'exercices d'auto- corrections application d'un exercice de relâchement

4. MODULE D'AUTO-CORRECTION

- Rappel points clés des généralités (oral)
- Application des exercices d'auto- corrections (principalement lombalgies) sur table d'inversion, table Siphon et méthode Egoscue.
- 3 ateliers - 10mn par atelier (3 personnes par 1/2 heure)

FORMATION PROFESSIONNELLE / BILANS DE COMPETENCES

4 avenue Laurent Cély – Hall B – 9ème étage – 92 600 Asnières – Tél 01 41 32 39 11– contact@cer92.asso.fr – www.cer92.asso.fr