

PREVENTION des TMS

Formation en Gestes et Postures

Espaces verts & Naturels – Bâtiment – Menuiserie – Couture

Objectifs

- Situer l'importance des risques et les enjeux pour l'entreprise
- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail
- Reconnaître les risques et les dommages liés à l'activité physique
- Identifier les éléments déterminants de son activité physique
- Proposer les améliorations susceptibles de réduire les risques et participer à leur mise en œuvre

Contenus « Conformes aux documents de référence définis par l'INRS »

Introduction aux TMS et Principes de Prévention

- Identifier les TMS : Définir ce qu'est un TMS, ses manifestations et ses impacts sur la santé.
- Comprendre les causes et facteurs : Analyser les causes multifactorielles (biomécaniques, organisationnelles, individuelles, RPS).
- Appliquer les principes de prévention : Connaître et appliquer les 9 principes généraux de prévention

Anatomie, Postures et Mise en Situation

- Comprendre l'anatomie de l'appareil locomoteur : Identifier les parties du corps concernées par les TMS (muscles, tendons, articulations, nerfs).
- Adopter des gestes et postures adaptés : Apprendre les bonnes pratiques pour le port de charge, les postures statiques prolongées et les gestes répétitifs.
- Mettre en pratique : Simuler des situations de travail réelles pour corriger les postures et gestes.

Méthodes pédagogiques et évaluation

Pédagogie Active et Participative

- Jeux pédagogiques et brainstorming Bingo, jeu du bonnet, course au ralenti...
- Études de cas et mises en situations : Analyse de situations - utilisation d'outils, simulation
- Supports visuels : Images, vidéos explicatives, schémas anatomiques, cartes des principes de prévention.
- Alternance théorie/pratique, Travail collaboratif Restitution en groupe, correction mutuelle des postures, Regroupement des idées et solutions proposées par les participants

Modalités d'évaluation

Évaluation Formative

Quiz et jeux : Evaluation et ajustements des connaissances acquises
Observation des mises en situation : Correction des gestes et postures par les formateurs et entre pairs.

Validation des Acquis

Fiche d'évaluation individuelle et Quizz : Questionnaire sur les principes de prévention, causes TMS et bonnes pratiques

Certification : Remise d'une attestation de formation aux participants

⇒ **Bon de commande ou devis téléchargeable sur le site**

Durée et amplitude :

1 jours / 07 heures.
Horaires :
8h30-12h00 / 13h00 – 16h30

Lieu :

ALVEOLE
1011 rue des Glières
74800 St Pierre en
Faucigny / ou en
Entreprise.

Public et conditions d'accès

: salarié.e.s
d'entreprises et
SIAE, en poste

Prérequis :

Savoir lire Et parler

Intervenant.e.s :

Formateur en Gestes
et Postures
Jérôme RAVIER
Marie-Anne
DESMARTHON

Dates et délais d'accès:

Nous contacter,
prévoir
3 semaines de délais

Contact et Inscription + Accessibilité personnes handicapées :

Resp.formation
d'Alvéole :
projet-pf@alveole.fr

■ **Tarifs** : nous
contacter

■ **Résultats** : non
encore évalués