

# Gestes et postures - Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Quels gestes et postures réaliser pour une bonne santé ? Une journée avec 1 professionnelle pour les postes de manutention, petite enfance, en milieu sanitaire ( port et brancardage de personnes à mobilité réduite...), hôtellerie, restauration, transport routier, BTP, agriculture (et toutes les activités nécessitant plusieurs postes de travail).

## Objectifs de la formation :

- Diminuer les risques d'accident et de maladie professionnelle liés aux activités physiques ;
- Connaître les principes de base de l'ergonomie ;
- Connaître l'anatomie, la biomécanique,
- Apprendre les postures de base ;
- Apprentissage de l'autocorrection ;
- Savoir mettre en pratique ces postures dans les Activités de la Vie Quotidienne et au travail.

## Durée et effectif de la formation :

- Session d'une journée : 7h
- 1 Session par journée ;
- Groupe de 8 personnes maximum par session

## Finalités de la formation :

- Connaître son corps ;
- Prendre soin de son corps ;
- Savoir s'adapter en toutes circonstances.

## Lieu de réalisation :

- Partie théorique et pratique en salle dans vos locaux 20m2 minimum ;
- Visite de vos postes de travail avec possibilité d'accéder pour mise en pratique sur chaque type de poste l'après midi de la formation.

## Programme :

Partie théorique	Partie pratique
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatomie et biomécanique simple pour comprendre les postures de base ;</li> <li>▪ Principes de base en lien avec le poste de travail et la vie quotidienne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préparation corporelle ;</li> <li>▪ Prise de conscience du fonctionnement de mon corps ;</li> <li>▪ Apprentissage et pratique des postures de base ;</li> <li>▪ Apprentissage et pratique des gestes et postures au poste de travail.</li> </ul>

## Techniques pédagogiques :

- Utilisation de supports informatiques ;
- Pratique physique mimée puis sur poste de travail

## Modalités d'évaluation :

- Réalisation des gestes postures sur poste de travail

## Observations :

- Vos **fiches de postes** devront être élaborées avant la formation. Dans le cas contraire, nous nous tenons à votre disposition pour les élaborer à vos côtés et vous les fournir si nécessaire.
- Nécessité de remplir le **descriptif du poste de travail** pour chaque stagiaire présent par l'employeur ;
- Chaque stagiaire recevra un **fascicule récapitulatif des postures de base**;
- Tenue de sport conseillée.

**EIRL Pierrick THEVENON – Forma'Prev – Formations, conseils et services en prévention des risques**

Code APE 8559B - SIRET 78859315000048 - Numéro de TVA FR96788593150 - Numéro RCS 788 593 150 00030 RCS LYON

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 69 13562 69 auprès du préfet de région Rhône-Alpes

Numéro d'habilitation INRS acteur SST 1480310/2020/SST-01/O/06

9, grande rue - 69850 SAINT-MARTIN EN HAUT

Tél. : 06.23.92.08.32 / 04.69.84.39.84 - contact@forma-prev.fr

# REFERENCES REGLEMENTAIRES (a faire)

## Code du travail

### R. 4141-1

La formation à la sécurité concourt à la prévention des risques professionnels.

Elle constitue l'un des éléments du programme annuel de prévention des risques professionnels prévu au 2° de l'article L. 4612-16.

### R. 4141-2

L'employeur informe les travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité d'une manière compréhensible pour chacun. Cette information ainsi que la formation à la sécurité sont dispensées lors de l'embauche et chaque fois que nécessaire.

### R. 4141-3

La formation à la sécurité a pour objet d'instruire le travailleur des précautions à prendre pour assurer sa propre sécurité et, le cas échéant, celle des autres personnes travaillant dans l'établissement.

Elle porte sur :

- 1° Les conditions de circulation dans l'entreprise ;
- 2° Les conditions d'exécution du travail ;
- 3° La conduite à tenir en cas d'accident ou de sinistre.

### R. 4141-3-1

L'employeur informe les travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité. Cette information porte sur :

- 1° Les modalités d'accès au document unique d'évaluation des risques, prévu à l'article R. 4121-1 ;
- 2° Les mesures de prévention des risques identifiés dans le document unique d'évaluation des risques ;
- 3° Le rôle du service de santé au travail et, le cas échéant, des représentants du personnel en matière de prévention des risques professionnels ;
- 4° Le cas échéant, les dispositions contenues dans le règlement intérieur, prévues aux alinéas 1° et 2° de l'article L. 1321-1 ;
- 5° « Les consignes de sécurité incendie et instructions mentionnées à l'article R. 4227-37 ainsi que l'identité des personnes chargées de la mise en œuvre des mesures prévues à l'article R. 4227-38. »

### R. 4141-4

Lors de la formation à la sécurité, l'utilité des mesures de prévention prescrites par l'employeur est expliquée au travailleur, en fonction des risques à prévenir.

### R. 4141-6

Le médecin du travail est associé par l'employeur à l'élaboration des actions de formation à la sécurité et à la détermination du contenu de l'information qui doit être dispensée en vertu de l'article R. 4141-3-1.

### R. 4141-10

Les dispositions du présent chapitre s'appliquent sans préjudice des formations particulières prévues pour certains risques ou certaines activités ou opérations par les livres III à V.

### R. 4141-13

La formation à la sécurité relative aux conditions d'exécution du travail a pour objet d'enseigner au travailleur, à partir des risques auxquels il est exposé :

- 1° Les comportements et les gestes les plus sûrs en ayant recours, si possible, à des démonstrations ;
- 2° Les modes opératoires retenus s'ils ont une incidence sur sa sécurité ou celle des autres travailleurs ;
- 3° Le fonctionnement des dispositifs de protection et de secours et les motifs de leur emploi.

### R. 4141-14

La formation à la sécurité relative aux conditions d'exécution du travail s'intègre à la formation ou aux instructions professionnelles que reçoit le travailleur. Elle est dispensée sur les lieux du travail ou, à défaut, dans les conditions équivalentes.

### R. 4141-15

En cas de création ou de modification d'un poste de travail ou de technique exposant à des risques nouveaux et comprenant l'une des tâches ci-dessous énumérées, le travailleur bénéficie, s'il y a lieu, après analyse par l'employeur des nouvelles conditions de travail, d'une formation à la sécurité sur les conditions d'exécution du travail :

- 1° Utilisation de machines, portatives ou non ;
  - 2° Manipulation ou utilisation de produits chimiques ;
  - 3° Opérations de manutention ;
  - 4° Travaux d'entretien des matériels et installations de l'établissement ;
  - 5° Conduite de véhicules, d'appareils de levage ou d'engins de toute nature ;
  - 6° Travaux mettant en contact avec des animaux dangereux ;
  - 7° Opérations portant sur le montage, le démontage ou la transformation des échafaudages ;
  - 8° Utilisation des techniques d'accès et de positionnement au moyen de cordes.
-