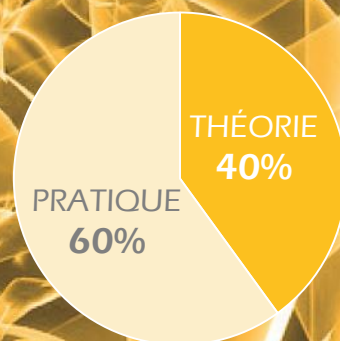




INTÉGREZ LES ACTEURS
OPÉRATIONNELS DANS
UNE DÉMARCHE DE
PRÉVENTION DES TMS



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

PUBLIC

Toute personne amenée à manipuler de charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Remise d'un livret couleur de 20 pages à chaque apprenant.
Cours richement illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel



ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

14h00

EFFECTIFS

Effectif minimum : 2 apprenants
Effectif maximum : 12 apprenants

MAINTIEN DES CONNAISSANCES

7 heures tous les 24 mois

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail

ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Habilitation INRS
Formation d'Acteurs
PRAP-IBC
n°501557/2014/PRAP-IBC-01/O/13



INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en prévention des TMS



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie théorique: Questionnaire à Choix Multiples
Partie pratique: Évaluation Sommative



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 40%

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- Les aides techniques à la manutention

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

PARTIE PRATIQUE | 60%

Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

Analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.

