

## PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELÉTIQUES ET DES ATTEINTES DU DOS

Formation initiale

### Objectif de la formation

Cette formation a pour but 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 place des principes généraux de prévention.

### Public

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

### Compétences développées

- Etre capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Etre capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Etre capable de mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Etre 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 à chaque stagiaire. Cours illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.

### Organisation de la formation

#### Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire.

#### Durée

7h

#### Effectif

De 1 à 12 stagiaires

#### Maintien des connaissances

7h tous les 24 mois

#### Document de validation

Attestation de formation

#### Organisme de délivrance

1er GEST

#### Références réglementaires

Articles L4121-1 du code du travail

Articles R4541-1 du code du travail

### Engagement qualité 1er GEST

Référentiel National Qualité

Audité par  
BUREAU VERITAS  
Certification



Qualiopi  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter).

Formation en  
Intra & Inter entreprise

THÉORIE

50%



PRATIQUE

50%

### Stratégie pédagogique

Cette formation est essentiellement à caractère pratique. Elle s'appuie sur des démonstrations et des mises en situations simulées et adaptées à l'entreprise.

### Nos intervenants

Sapeurs-Pompiers spécialisés en prévention des risques incendies.

### Matériel pédagogique

Support de cours



## Contenu de la formation

### PARTIE THEORIQUE - 50%

#### 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 DIFFÉRENTS 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 - 50%

#### 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 DES SITUATIONS DE TRAVAIL

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

#### PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT SELON LES ACTIVITÉS DES OPÉRATEURS

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort au cours de techniques de porter-lever-déplacer-déposer des charges inertes.

**Les mesures barrières et de distanciation physique seront rappelées à chaque ouverture de stage et le formateur veillera à leurs applications tout au long de la formation.**