

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELTIQUES 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.

Formation en  
Intra & Inter entreprise

## 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



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

### 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 SANTE

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

#### LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLICITATION

- 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.**

**Tel :** 01 30 39 23 82

**Mobile :** 06 12 60 18 25

**Email :** contact@1gest.fr