



# TMS

## TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES GESTES ET POSTURES Travail debout

Nouveauté



### OBJECTIF

- Connaître les différents risques liés au travail en station debout
- Participer à l'amélioration des conditions de travail en assimilant les gestes et postures adaptés
- Appréhender les techniques d'économie d'effort

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié amené à avoir une **posture debout prolongée**

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire.



### Durée d'accès à la formation ?

15 jours sous réserve d'un groupe constitué d'au moins 6 personnes

### PROGRAMME

#### Introduction formation gestes et postures : La posture de travail debout prolongée

- Retour sur la réglementation en matière de TMS (**troubles musculosquelettiques**)
- Donner les statistiques d'accident du travail
- Appréhender les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents
  - ✓ Les risques osseux
  - ✓ Les lésions musculaires
  - ✓ Les douleurs articulaires

#### Appréhender la posture de travail debout

- Qu'est-ce que la position debout ?
- Identifier les avantages du **travail debout**
- Identifier les contraintes du **travail debout**

#### Réaliser l'évaluation des risques au poste de travail

- Assimiler les techniques gestuelles permettant de limiter les risques de **TMS (troubles musculosquelettiques)**
  - ✓ Principes d'économie d'effort
  - ✓ Principes de sécurité physique
- Plan de traitement
- Mise en place d'un plan de progrès personnel et individuel à partir d'un accompagnement sur le **poste de travail**
- Évaluation participative

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Echanges d'expériences
- Mise en situation
- Support de **formation gestes et postures travail debout**
- Auto évaluation préalable en amont de la formation

Évaluation des acquis en fin de formation

## VALIDATION

Délivrance d'une attestation de formation

## CADRE RÉGLEMENTAIRE

C. trav., art. L. 4121-1

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- 1° des actions de prévention des risques professionnels ;
- 2° des actions d'information et de formation ;
- 3° la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

## ACCESSIBILITÉ

Pour les formations qui se déroulent dans vos locaux, vous devez vous assurer qu'ils sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les locaux que nous mettons à votre disposition pour les formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (contactez-nous pour organiser l'accueil du/des apprenant(s)).



1 à 10 participants



3h30



Sur devis

## CONTACT

 06.76.85.41.52

 [contact@fisaquitaine.fr](mailto:contact@fisaquitaine.fr)

 [fisaquitaine.fr](http://fisaquitaine.fr)