

Prévention des TMS liés au port de charges

1 jour - 3 heures

Code formation : ADHSEC0447



adhara.fr

Objectifs

Connaître les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain. Connaître les conséquences pour sa santé du port de charge en fardeau. Être capable de porter en fardeau des charges en appliquant les principes d'économie d'effort.

Participants

Tout collaborateur.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Consignes particulières Venir en tenue de travail avec les EPI nécessaires. Les durées relatives aux séquences mentionnées dans ce programme sont données à titre indicatif et sont susceptibles de varier en fonction des interventions des stagiaires.

Public Visé

Collaborateurs - Développer ses compétences, s'affirmer comme expert dans son domaine, sécuriser son parcours professionnel ;
Entreprises ou organisations - Accélérer les évolutions de carrière des collaborateurs, augmenter l'efficacité et l'employabilité des équipes... ;
Demandeur d'emploi - Développer son employabilité, favoriser sa transition professionnelle...

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Prévention des TMS liés au port de charges

1 jour - 3 heures

Code formation : ADHSEC0447



adhara.fr

Notions d'anatomie et de physiologie (01h00)

le squelette
les os
les articulations mobiles
la colonne vertébrale
les pathologies du squelette
arthrose
ostéophyte
lumbagos
sciatique
hernie discale
tassement discal
les muscles
le fonctionnement des muscles striés

Le travail de la colonne vertébrale (0h30)

Dos courbé et jambes tendues : les conséquences
Dos droit et jambes fléchies : l'économie d'effort

Analyse des postes de travail et application des principes (01h00)

Analyse de poste de travail et des postures à partir de photos (les photos sont prises avant la formation pour être adaptées)
visite des postes de travail
Démonstration des principes d'économie d'effort par le formateur
Application par les stagiaires

Synthèse et bilan de la formation (0h15)