



1
JOUR
7
HEURES



NOUVEAU
2025

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : L'ensemble du personnel administratif et technique

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Prévenir les risques professionnels et préserver sa santé en adoptant des gestes et postures adaptés, en maîtrisant les techniques de manutention, et en appliquant les principes ergonomiques pour éviter les Troubles musculo squelettiques (TMS)

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Acquérir ou renforcer un bon comportement ergo moteur et une maîtrise gestuelle au quotidien afin de prévenir l'apparition des TMS

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les différentes techniques de manutention de charges inertes adaptées aux postes de travail
- Prévenir et gérer les facteurs de risques de TMS
- Comprendre les conséquences des mauvaises postures sur l'organisme humain
- Comprendre les enjeux humains, financiers et réglementaires des accidents de travail et des maladies professionnelles
- Participer à la recherche de solutions d'amélioration

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

Intervenant : Formateurs PRAP IBC et formateurs en risques d'activités physiques

CETTE FORMATION EST AUSSI DISPONIBLE...

- En situation de travail

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :
01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

MAÎTRISER LES BASES THÉORIQUES DES TMS ET DES TECHNIQUES DE PRÉVENTION

- Comprendre l'anatomie et physiologie du squelette.
- Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leurs évolutions.
- Apprendre et maîtriser les techniques de manutention de charges inertes (relèvement, abaissement, déchargement, chargement, déplacement).
- Favoriser l'adoption des bons réflexes par l'étude du comportement.
- Analyser des gestes et postures fondamentaux pour une prévention efficace des (TMS).
- Adapter les postures et gestes au poste de travail.

APPLIQUER ET PERFECTIONNER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION ET DE PRÉVENTION DES TMS

- Pratiquer la gestuelle spécifique adaptée à son poste de travail.
- Intégrer les principes de base et améliorer les techniques en fonction des objets manutentionnés.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation permet de maîtriser les techniques d'ergonomie adaptées à son poste de travail pour mettre en œuvre des solutions d'amélioration concrète.

Nombreux exercices pratiques de mise en application pendant cette formation.