

## Programme de la formation en prévention des accidents et maladies professionnelles

### ➔ Gestes et postures - Prévention des Troubles Musculosquelettiques

Durée = 0,5 jour  
soit 3h30

#### Objectifs de la formation :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures au travail pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents / maladies professionnelles

Recyclage recommandé  
chaque 3 ans

#### Personnes concernées :

- Toute personne amenée à manipuler des charges et/ou soumis à postures contraignantes
- 5 personnes maximum (en période de déconfinement Covid19)

#### Prérequis :

- Compréhension du français
- Respect du règlement intérieur joint à la convocation
- Absence de contre-indication médicale au port de charges
- Personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent : Vincent GORRY (coordonnées en bas de page), pour évaluer vos besoins et envisager les solutions d'accompagnement, de formation ou d'orientation.

#### Moyens pédagogiques et supports :

- Apports théoriques et pratique en salle + atelier à Montpellier Garosud (possible sur votre site si adapté)
- Supports techniques : TV HD, diaporamas, films, photos, divers matériels techniques
- Formateur qualifié (responsable pédagogique et référent technique)
- Diverses fiches pratiques remises à chaque participant

#### Validation :

- Une attestation de formation sera remise au participant ayant suivi l'intégralité de la formation théorique et pratique

#### Déroulement de la session :

##### 1. Théorie : (1h30)

- Accidentologie et maladie professionnelles liées aux manutentions et aux postures au travail
- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
- Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
- Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et membres supérieurs)
- La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
- Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout, postures extrêmes, ...)
- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et aux bons réflexes dans la manipulation de charges inertes
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

##### 2. Exercices pratiques sur site ou chantier spécifique : (2h00)

- Vérification et adéquation du matériel avant utilisation
- Utilisation et déplacements en sécurité
- Rappels sur le port des EPI antichutes

Echanges en continu  
pour adaptation aux  
situations de travail  
rencontrées

Pas d'évaluation des connaissances sur ce module de 0,5 jour