



ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

Formation Prévention des TMS

Troubles Musculo-Squelettiques



ENKAÏROS EURL

SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126

ENSEMBLE CONSTRUISONS **VOTRE ENTREPRISE DE DEMAIN**



PROGRAMME

Objectifs de la formation

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle et ainsi réduire la fréquence des accidents de travail.
- Assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manutention élaborées et adaptées à la tâche.
- Appréhender les risques dorso-lombaires et intégrer la notion de prévention

Public concerné et pré requis

Toute personne amenée à manutentionner des charges lourdes ou ayant des postures contraignantes.

Aucun pré requis

Moyens pédagogiques

Support PPT, vidéos, exercices pratiques (avec caisses, cartons...)

Documentation remise au stagiaire

Validation

Réussite au QCM de fin de formation

Attestation individuelle de participation

Effectif de chaque session, durée et lieu

10 participants / 7h de face à face pédagogique dans votre structure



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126



PROGRAMME

Apport théorique

Définition d'une situation de travail dangereuse

Notions d'accidents de travail, maladies professionnelles et sensibilisation avec les statistiques nationales et de la branche

Causes (facteurs de risques) et conséquences des AT / MP

Les enjeux humains, financiers et réglementaires de la prévention

Le corps humain : Anatomie et Pathologies

- Le squelette, les articulations
- Les nerfs
- Les muscles
- La colonne dorso-lombaire
- Les TMS troubles musculo squelettiques
- Les zones de mobilité

Pratiques

Présentations de quelques exercices d'étirement

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Mise en pratique sur les postes de travail

Echanges sur les pratiques et réflexion sur les différentes situations de manutentions

Conseil de gestes et postures dans le quotidien

Prise de conscience du personnel

Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail et les axes d'amélioration possibles afin d'éviter de la manutention et/ou des postures contraignantes

Test QCM de fin de formation et évaluation de la formation par les participants



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126