

SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

Les postures et gestes répétitifs sont responsables de nombreux maux au travail.

En France, les troubles musculo-squelettiques représentent 87 % des maladies professionnelles et le mal de dos représente 20 % des accidents du travail. (Source : Ameli)

La majorité des accidents musculaires se produisent durant le début de l'activité professionnelle car les muscles et les articulations ne sont pas échauffés.

Le réveil musculaire en entreprise consiste en une préparation optimale de l'organisme à une situation de travail qui va suivre. Il va limiter la fatigue, les courbatures, le risque de blessures et les TMS.

Durée: 2.00 heures (0.50 jours)

Effectif minimal: 2

Effectif maximal: 10

Modalités et délais d'accès

- Pour participer à cette formation, merci de nous contacter par mail ou par téléphone ou de vous rendre sur notre catalogue en ligne via notre site internet.
- La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est de 15 jours.

Date, lieu, tarifs

- Nous consulter

Accessibilité

- Accessible aux personnes en situation de handicap après entretien avec le formateur dispensateur de la formation.

Profil des stagiaires

- Collaborateurs chargés de travaux de manutention manuels et répétitifs.

Prérequis

- Aucun

Objectifs (aptitudes et compétences qui seront acquises au cours de la prestation)

- Connaître les pathologies liés à la manutention de charges.
- Prévenir les TMS : Appréhender les gestes et postures fondamentaux.
- Connaître des exercices de réveil musculaire avant une prise de poste.
- Réduire les risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.

Programme version 5 octobre 2021

Contenu de la formation

- LES PATHOLOGIES QU'IL FAUT PRÉVENIR
 - Qu'est-ce qu'un TMS ?
 - 5 facteurs contributeurs de l'arrivée des TMS
 - Comment surviennent les TMS ?
 - Adopter les bons gestes face aux TMS
- PRÉVENIR : QUELLES ACTIONS MENER ?
 - Cadre réglementaire
 - Les impératifs d'aménagement dimensionnel des postes de travail
 - Travail musculaire dynamique
- INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE
 - Exercices pratiques

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation est menée par un formateur professionnel

Méthodes pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques et quiz en salle
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Modalités d'évaluation

- Présence active pendant toute la formation
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation formative

Validation de la formation ou certification professionnelle

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire.

Taux de satisfaction

Sur l'année 2021 : Taux des abandons : 0% / Taux de satisfaction des stagiaires : 91%

Programme version 5 octobre 2021