

SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

En France, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 86 % des maladies professionnelles. Sans oublier que 20 % des accidents du travail sont liés au mal de dos, souvent considéré comme le « mal du siècle » !

La majorité des accidents musculaires se produisent durant la première heure de la prise de poste. Un échauffement de 8 minutes seulement réalisé sur le temps de travail permet de réveiller le corps (et l'esprit !) en sollicitant les muscles et les articulations. L'organisme est alors mieux préparé à la situation de travail qui va suivre ce qui limitera la fatigue, les courbatures et surtout le risque de blessures ou de TMS.

De plus, la mise en place de séances de réveil musculaire en entreprise permet de créer du lien entre les collaborateurs et participe à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail !

Durée: 2.00 heures (0.50 jours)

Effectif minimal: 2

Effectif maximal: 6

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 13 mai 2024

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 2023 : Taux des abandons : 0% / Taux de satisfaction des stagiaires : 95%