



PROGRAMME DE FORMATION

GP / TMS 2024

Gestes et postures / prévention des TMS



Article R4541-8 du code du travail

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'**activité comporte des manutentions manuelles** d'une **formation adéquate à la sécurité** relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, **essentiellement à caractère pratique**, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour **accomplir en sécurité les manutentions manuelles**.

Public cible : Tous salariés

Prérequis : Aucun

Modalités pédagogiques: 100% présentielle

Organisation: 4 à 10 stagiaires

7 h

Encadrement : Formateur en Prévention des risques liés à l'activité physique et prévention des TMS, à jour de certification et de compétences.

Contenu de la journée

Après un **accueil convivial**,
Nous travaillerons plusieurs thématiques de façon ludique et interactive:

- **Échanges** sur le mise en oeuvre de la prévention au sein de la structure
- Comprendre **le mécanisme de l'accident** et les intérêts de la **prévention des risques**
- **S'inscrire dans une démarche de prévention** grâce à la remontée d'informations
- **Composition, limites et atteintes** du corps humain
- **Le facteurs d'accidents** de manutention et de TMS
- Notions de **charge mentale et émotionnelle**
- Adopter des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort**.
- Adopter des **manutentions et adaptées à son métier** et son poste de travail

Compétences visées

1. Comprendre le cadre juridique de la prévention
2. Comprendre les risques liés aux manutentions manuelles et les facteurs individuels, organisationnels et techniques pouvant provoquer des TMS
3. Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au port de charges.
4. Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles.

Alternance de méthodes pédagogiques, axées sur l'immersion, la mise en pratique, l'implication et le partage d'expérience.

Modalités d'évaluations :

Mise en place d'évaluation formatives, à partir de situations pratiques et d'un quiz. Délivrance d'une attestation de fin de formation et **d'un certificat de réalisation.** .

Faites un point sur vos connaissances avant la formation



AURATERRA, 307 Rue Gisèle Halimi, 29420 MESPAUL

Mail: auraterra.bzh@gmail.com / Siret: 88818678000019 - NDA: 53290984029