

<b>PUBLIC CONCERNE</b>	Toute personne manutentionnant des charges dans son activité	<b>PREREQUIS</b>	Aucun	<b>DATES</b>	A définir ensemble
<b>DUREE</b>	1 jour Préparation (option)	<b>PRIX</b>	Nous consulter	<b>LIEU</b>	Dans votre établissement sur toute la France

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

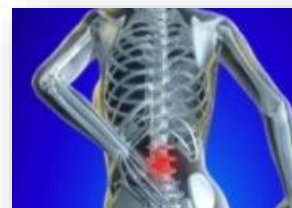
- ◆ Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques
- ◆ Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- ◆ Appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions
- ◆ Etre une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de manutention

**TMS**

### CONTENU DE LA FORMATION

#### L'anatomie du corps humain

- Structure musculaire et squelettique



#### Les pathologies du dos et les facteurs de risques

- Les conséquences des mauvaises manutentions
- Les pathologies : lumbago, sciatique, hernie discale.
- Les facteurs de risques : caractéristiques des charges, les postures dangereuses, caractéristiques de l'activité, facteurs individuels



#### Mise en situation

- Mise en situation des stagiaires
- Visionnage des cas pratiques filmés
- L'autocritique des stagiaires et analyse des risques
- Démonstration des prises de risques à l'aide de la colonne vertébrale et du mannequin
- Visionnage d'une vidéo permettant d'observer des manutentions de charges variées (cubiques, cylindriques...)
- Démonstration de la bonne gestuelle : exemples de prise et dépose de charge (en salle ou sur le poste de travail)

#### L'application au quotidien (option)

- A partir de situations réelles (filmées et photographiées en amont), les stagiaires devront :
  - ✓ analyser les risques
  - ✓ proposer des solutions simples et appliquer les bonnes postures et bons gestes

**Cette option nécessite une préparation pour une action totalement sur mesure**



### MOYENS PÉDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

---

- Face à face, diaporama
- Vidéo
- Utilisation de la caméra, mise en application
- Des charges habituelles seront mises à disposition par l'entreprise
- FORMATEUR : la formation est assurée par un animateur/consultant en prévention des risques

### DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

---

- En début de formation : recueil des attentes et objectifs individuels des stagiaires par un tour de table
- En fin de formation : tour de table pour relever le niveau d'atteinte des objectifs et réponse aux attentes exprimées par les stagiaires
- Fiche d'évaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
- Fiche de présence
- Evaluation des acquis par les mises en pratique avec charges habituelles de l'établissement
- Attestation de formation