

Informations

Durée

A déterminer avec le client pour déterminer les besoins

Pré-requis : Aucun

Nombre de stagiaires

10 participants maximum

Validation

Remise d'une attestation de participation

Conformité légale

Cette formation s'inscrit dans les obligations de l'employeur en matière de **prévention des risques professionnels**, conformément à l'article **L.4121-1 du Code du travail**, qui impose la mise en place d'actions de prévention, d'information et de formation.

Prévention des troubles **musculo-squelettiques (TMS)**, la formation ergonomie a pour objectif de **réduire les risques de troubles** musculo-squelettiques (TMS) et **d'accidents liés aux manutentions**, aux postures **constraining** et aux **gestes répétitifs**.

Objectifs de la formation :

À l'issue de la formation, les participants sont capables de :

- Identifier les facteurs de risques liés à leur activité, adopter les bonnes postures au travail, appliquer les principes d'économie d'effort
- Réaliser des manutentions en sécurité, adapter leur posture à leur environnement de travail, prévenir l'apparition des douleurs et des TMS

Une formation animée par un professionnel qualifié

La formation est animée par un **kinésithérapeute ou un formateur agréé**, disposant des compétences nécessaires en **prévention des risques professionnels** et en **biomécanique du mouvement**.

Cette double possibilité permet :

- D'apporter une **expertise médicale et anatomique** lorsque la formation est assurée par un kinésithérapeute,
- Ou une **approche pédagogique et réglementaire** lorsqu'elle est animée par un formateur agréé.

Dans les deux cas, l'objectif reste identique : transmettre des **gestes réellement protecteurs**, applicables immédiatement sur le poste de travail.

Contenu de la formation

Le contenu est adapté à l'activité réelle de l'entreprise et aux postes occupés.

- Rappels sur l'**anatomie du dos et des articulations**, compréhension des **mécanismes des TMS**, analyse des **gestes et postures à risque**
- Principes d'**économie d'effort**, techniques de **port et de déplacement de charges**
- **Aménagement et réglage des postes de travail**, conseils pratiques applicables au quotidien