

# Gestes et Postures

## Prévention du mal de dos et des T.M.S.

### (Troubles Musculo-Squelettiques)

#### Organisation de la formation :



##### Public visé

Pour tout le personnel de l'établissement



##### Effectif par session

Maximum 8 à 10 participants



##### Accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap, nous contacter pour toute demande d'aménagement



##### Dates et durée de formation

1 à 2 journées Programme sur mesure (Selon effectif et selon Formation recyclage ou initiale)



##### Lieu de la formation

Locaux, espace à disposition par le client ou l'organisme  
Adresse mentionnée sur la convention et la convocation



##### Prérequis

Etre capable de comprendre les instructions de sécurité  
Etre muni de ses E.P.I.



##### Moyens techniques et pédagogiques :

Ordinateur, vidéoprojecteur  
Support pédagogique, multimédia, cours, film, photo.  
Aide mémoire individuel remis aux stagiaires



##### Méthodes pédagogiques

Face à face pédagogique avec le formateur  
Apport de connaissances,  
Exposés Interactifs avec partage d'expérience  
Etude des postes et situations de travail  
Méthodes démonstratives et expérimentation



##### Intervenant(s)

Formateur spécialisé en gestes et postures, préventeur



##### Modalités et délais d'accès :

Apprenants sélectionnés par le commanditaire de la formation selon les prérequis énoncés  
Inscription possible jusqu'à 24h avant le début de la F°



##### Tarif et conditions générales de vente:

Offre tarifaire avec C.G.V. communiquée sur demande selon durée (F° initiale, recyclage) et options retenues



##### Contacts :

Informations et inscriptions;  
Responsable pédagogique et référent handicap :  
Marie Châtelet **02 99 96 43 71** marie@jfc-formation.fr  
SARL JFC FORMATION - 6 rue de Fougères 35500 Vitry -  
Code APE 8559A - RCS Rennes 508 647 872 000 37 - Numéro  
Déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet région  
Bretagne 53350567035

JFC FORMATION

JFC FORMATION



##### Objectifs pédagogiques, compétences visées

- Etre capable de limiter les risques lors des ports de charges et des différents gestes professionnels
- Apprendre et appliquer les principes d'ergonomie adaptés aux postes de travail de l'entreprise
- Repérer les autres causes de la lombalgie (position de conduite, stress, vie perso...)
- Acquérir les moyens pratiques et gymniques pour renforcer l'architecture Mécanique



##### Références réglementaires

Code du travail – Article R4541-8/ Article D4153-39/ Article R231-66 à 72/Article L4121-1



##### Contenu, progression pédagogique :

Contenus adaptés aux risques spécifiques liés aux postes de travail et à l'activité de votre entreprise

##### THEORIE

Anatomie et biomécanique :

- La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
- Comment une articulation peut souffrir, de la tendinite à l'arthrose...

Pathologies et facteurs de risques au travail (Lombalgie et TMS)

Analyse des postures de travail et gestes professionnels liés à votre activité et vos équipements

##### Prévention :

- L'organisation et l'aménagement du poste de travail
- Les principes pour limiter les efforts et/ou les sollicitations musculo-tendineuses
- Changeons nos habitudes néfastes, la prévention chez le sportif peut être utilisée par le travailleur (hygiène alimentaire, échauffements, étirements de récupération...)

##### PRATIQUE

Entraînement à l'optimisation des gestes adaptés pour économiser l'effort.  
Etirements, assouplissements et musculation

En option(s)

Visite des postes de travail occupés par les bénéficiaires de la formation

Analyse des gestes professionnels et des situations à risques sur ces postes de travail

Utilisation idéale des aides techniques, engins de levage, de manutention, de transport sur ces postes



##### Modalités de suivi, d'évaluation et de validation. Durée de validité et Equivalence

- Modalités de suivi : Feuille collective d'émargement signée par demi-journée.

- Evaluation de l'action de formation : Evaluation à chaud du niveau de satisfaction, réalisée en fin de formation et évaluation à froid disponible sur le site internet.

- Documents délivrés : Certificat de réalisation, Attestation de formation.

- Recyclage conseillé tous les trois ans.