



Formation professionnelle 1 jour (7h)

LES GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

PROGRAMME DE FORMATION

CONTEXTE

En situation de travail, les gestes professionnels et les postures de travail sont des éléments clés de la prévention des risques professionnels et particulièrement du risque d'apparition des troubles musculo-squelettiques. L'identification puis l'évaluation des facteurs de risques d'apparition de ses troubles permet d'agir sur la probabilité d'apparition des atteintes péri-articulaires et ostéo-articulaires. Les troubles musculo-squelettiques regroupent un ensemble de maladies dont l'origine, bien souvent professionnelle, est multifactorielle.

OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les mouvements et postures à risque durant l'activité de travail.
- ✓ Identifier les facteurs de risques d'apparition des troubles musculo-squelettiques.
- ✓ Être acteur dans la prévention des risques professionnels et l'amélioration de leurs conditions de travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Pendant la formation, les participants développent des capacités à :

- ✓ Différencier les bonnes et les mauvaises postures de travail.
- ✓ Comprendre le fonctionnement du squelette et plus globalement des systèmes ostéo-articulaire et péri-articulaire lors de l'activité professionnelle.
- ✓ Identifier les phénomènes d'apparition des troubles musculo-squelettiques dans les situations de travail.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant développer ses compétences en prévention des risques d'apparition des troubles musculo-squelettiques.

EVALUATIONS

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation des compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des

participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).

- Des évaluations formatives via des questions orales seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

VALIDATION / CERTIFICATION

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

MODALITES PÉDAGOGIQUES

Méthodes

La formatrice utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Elle apporte des techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets et mises en situation. Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges.

Debriefing individuel et collectif.

Equipement et matériels utilisés :

La formation se déroulera dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition de la formatrice une salle de formation, un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc.

La formatrice utilise Powerpoint, des vidéos et des cas pratiques réels.

Le support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

L'accès au postes de travail des participants est nécessaire pour la mise en situation professionnelle (cas pratique).

Formateur : Formation construite et animée par Jennifer Lhonoré-Dewasnes, spécialisée en ergonomie au travail:

- Consultante ergonome (9 ans d'expérience)
- Intervenante en Prévention des Risques Professionnels enregistrée à la DREETS des Pays de la Loire (depuis 2015)
- Formatrice enregistrée auprès du préfet de régions des Pays de la Loire – NDA 52490447749
- Ergonome partenaire du programme TMS Pros de la CARSAT Pays de la Loire (depuis 2015)
- Coach bien-être formée en naturopathie, formation FENA (depuis 2023)

Programme pédagogique

Introduction de la formation

- Présentation de la formatrice
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes et objectifs précis des participants

Postures de travail et geste professionnel

- La notion de posture de travail
- Les dimensions du geste professionnel

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

- Définition d'un trouble musculo-squelettique
- Etat des lieux de l'ampleur des troubles musculo-squelettiques en France
- Notions d'anatomie, de physiologie et présentation des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures
- Les facteurs de risque d'apparition des troubles musculo-squelettiques

La prévention des troubles musculo-squelettiques

- Les principes de base de la manutention manuelle de charge
- Les principes d'ergonomie des situations de travail
- Les outils d'analyse rapide des situations de travail individuelles
- Les réflexes pour une bonne hygiène de vie
- Prévention globale et multifactorielle

Mise en situation réelle au poste de travail

- Application des principes vus dans la partie théorique
- Utilisation des outils d'analyse des situations de travail individuelles

Bonus

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les participants ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions et suivi de formation.