

▶▶▶ Gestes et postures au travail

Objectifs pédagogiques

Cette formation **Gestes et postures au travail** vous permettra de comprendre les bases de la physiologie et de la pathologie, de savoir adapter les postures de travail selon la position et appréhendez les mesures de précautions générales à adopter dans un cadre professionnel.

Temps moyen de formation

15 heures

Système d'évaluation

Oui

Niveau de granularisation

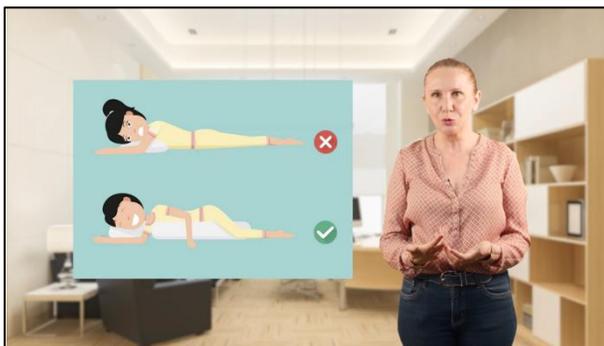
- 14 Modules comprenant des ressources de formation vidéo et quiz formatifs

Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : Mac ou PC, smartphone

Technologie

- HTML5
- Norme SCORM



Quiz

Une période prolongée en station debout peut causer :

- Un blocage temporaire des jambes
- Une inflammation des veines
- Un afflux sanguin

▶▶▶ **Détail formation : Gestes et postures au travail**

Données épidémiologiques et législation

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures
- Documents PDF (pénibilités au travail)
- Quiz interactif - pénibilités au travail
- Quelques données épidémiologiques
- Quiz interactif - localisation des TMS
- Quels sont les corps de métiers principalement concernés
- Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue
- Quiz interactif - détective TMS
- Réglementation
- Vidéo d'illustration
- Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures
- Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle
- Texte à trous interactif

Quiz Données épidémiologiques et législation

Les bases de la physiologie et de la pathologie

- Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique
- Les éléments de la colonne vertébrale
- Le disque, élément important de la colonne vertébrale
- Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale
- Les éléments de l'épaule
- Les éléments du coude, du poignet et de la main
- Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville
- Vidéo - Les TMS - 1
- Mission de détective
- Vidéo d'illustration
- Vidéo - Les TMS - 2
- Vidéo - Les TMS - 3
- Les dysfonctionnements des tendons
- Les dysfonctionnements des nerfs
- Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins
- Les dysfonctionnements musculaires
- Qu'est-ce que l'arthrose
- Affections discales
- Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?
- La répétition comme facteur de risques
- L'évaluation des risques professionnels
- Quiz interactif
- Documentation (Carsat)
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1
- Glisser déposer interactif
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2
- Exercice - Classement des contraintes

Quiz Les bases de la physiologie et de la pathologie

Mesures de précaution générales

- Comment réduire les TMS
- Quiz interactif
- Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise
- Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise
- Document PDF (EPI INRS)
- Quiz EPI
- Les équipements de protection individuelle et collective - 1
- Les équipements de protection individuelle et collective - 2
- Passons aux exercices pratiques !
- Quiz bon ou mauvais geste ?
- Exercice d'échauffement
- Exercice d'étirements
- Le stress, quel rapport avec les TMS
- Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS
- Vrai faux interactif

Quiz Mesures de précaution générales

Travailler en position assise devant un ordinateur

- Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes
- Documentation (posture assise)
- Quiz interactif
- Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !
- Exercice avec vidéo
- Le travail sur écran

Quiz Travailler en position assise devant un ordinateur

Travailler en position assise de manière prolongée

- Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise
- Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant
- Exercice vidéo position conducteur
- Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1
- Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2
- Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule
- Et maintenant, quelques exercices pratiques...
- Documentation exercice
- Texte à trous interactif

Quiz Travailler en position assise de manière prolongée

Travailler en position debout

- Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout
- Documentation risques liés au travail debout
- Quiz interactif Vrai / Faux
- Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés
- Documentation sur l'ergonomie du poste de travail
- Quiz interactif
- Passons à la pratique !

Quiz Travailler en position debout

Les métiers qui comportent du port de charges

- Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges
- Quiz interactif
- Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle
- Port de charges au travail - que dit la loi
- Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation
- Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants
- Passons à la pratique !
- Vidéo - Adopter les bonnes postures
- Texte à trous interactif
- Conclusion Formation

Quiz Les métiers qui comportent du port de charges