

# Formation

## PREVENTION DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



15 heures



Suivi personnalisé



Accès 7j/7 24h/24

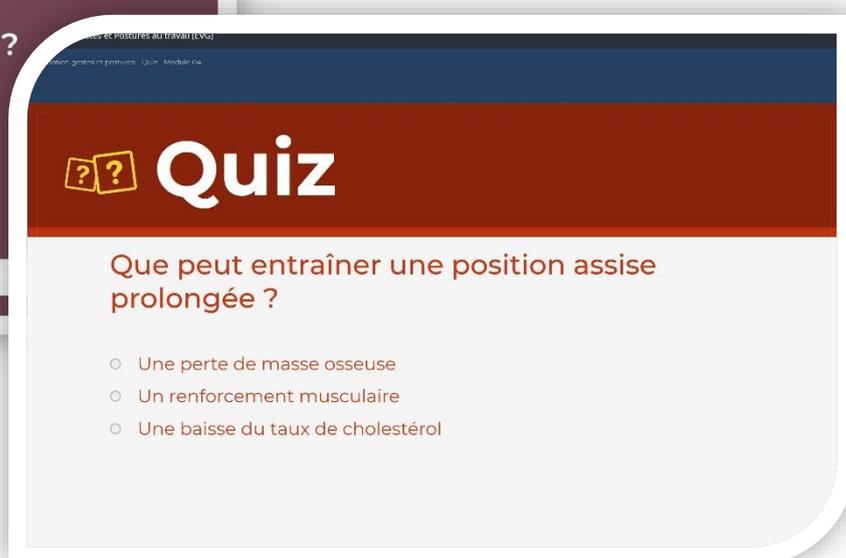


Attestation de fin de formation

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Acquérir les bases de la législation.
- Acquérir les bases de la physiologie et de la pathologie.
- Connaître les bonnes pratiques de travail devant un ordinateur.
- Connaître les bonnes pratiques pour les métiers comportant du port de charges.



**MODULE N°1 - Données épidémiologiques et législation**

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

**MODULE N°2 - Les bases de la physiologie et de la pathologie**

- o Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique
- o Les éléments de la colonne vertébrale
- o Le disque, élément important de la colonne vertébrale
- o Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale
- o Les éléments de l'épaule
- o Les éléments du coude, du poignet et de la main
- o Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville
- o Vidéo - Les TMS - 1
- o Vidéo - Les TMS - 2
- o Vidéo - Les TMS - 3
- o Les dysfonctionnements des tendons
- o Les dysfonctionnements des nerfs
- o Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins
- o Les dysfonctionnements musculaires
- o Qu'est-ce que l'arthrose

- o Affections discales
- o Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?
- o La répétition comme facteur de risques
- o L'évaluation des risques professionnels
- o Quiz interactif
- o Documentation (carsat)
- o Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1
- o Glisser déposer interactif
- o Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2
- o Exercice - Classement des contraintes
- o Quiz de module

**MODULE N°3 - Mesures de précaution générales**

- o Comment réduire les TMS
- o Quiz interactif : Le bien-être au travail
- o Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise
- o Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise
- o Document pdf sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)
- o Quiz EPI
- o Les équipements de protection individuelle et collective - 1
- o Les équipements de protection individuelle et collective - 2
- o Passons aux exercices pratiques !
- o Exercice d'échauffement
- o Le stress, quel rapport avec les TMS
- o Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS
- o Quiz : Bon ou mauvais geste ?
- o Quiz de module

#### **MODULE N°4 - Travailler en position assise devant un ordinateur**

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

#### **MODULE N°5 - Travailler en position assise de manière prolongée**

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

- o Quiz de module

#### **MODULE N°6 - Travailler en position debout**

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

#### **MODULE N°7 - Les métiers qui comportent du port de charges**

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

## MODALITES DE DEROULEMENT

### Public

La formation s'adresse principalement aux employés, managers, responsables de la sécurité, et toute personne impliquée dans la gestion de la santé et de la sécurité au sein de l'entreprise.

### Pré-requis technique

Pour réaliser la formation, le stagiaire doit être initié à l'utilisation d'un ordinateur et disposer :

- ✓ D'un Navigateur web : Internet Explorer, Chrome, Firefox, Safari
- ✓ D'un Système d'exploitation : Mac ou PC, smartphone
- ✓ D'une Connexion internet
- ✓ D'une Webcam pour les séances visio

### Inscription

Inscription à la demande. Une grille des besoins sera complétée lors d'un échange téléphonique ou visio pour vérifier que la formation correspond à votre demande en amont de votre inscription. Les pré requis techniques seront à valider ensemble également à ce moment-là.

### Délai d'accès à la formation

A compter de la validation du devis, le délai d'accès moyen est de 15 jours.

### Programme

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences réalisée suivant un format à distance.

### Accessibilité

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité pour proposer une formation adaptée sera effectuée. Conformément à la réglementation (loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées/ Articles D 5211-1 et suivants du code du travail), nous proposons des adaptations (durée, rythme, méthode, support, pédagogique, etc.) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant l'organisme de la formation pourra mobiliser des compétences externes pour la recherche de solution permettant de l'accès aux formations.

### Durée estimée de formation

15 heures – Accès de 3 mois à la plateforme LMS.

### Attestation de fin de formation

Attestation de fin de formation délivrée à l'issue de la formation.

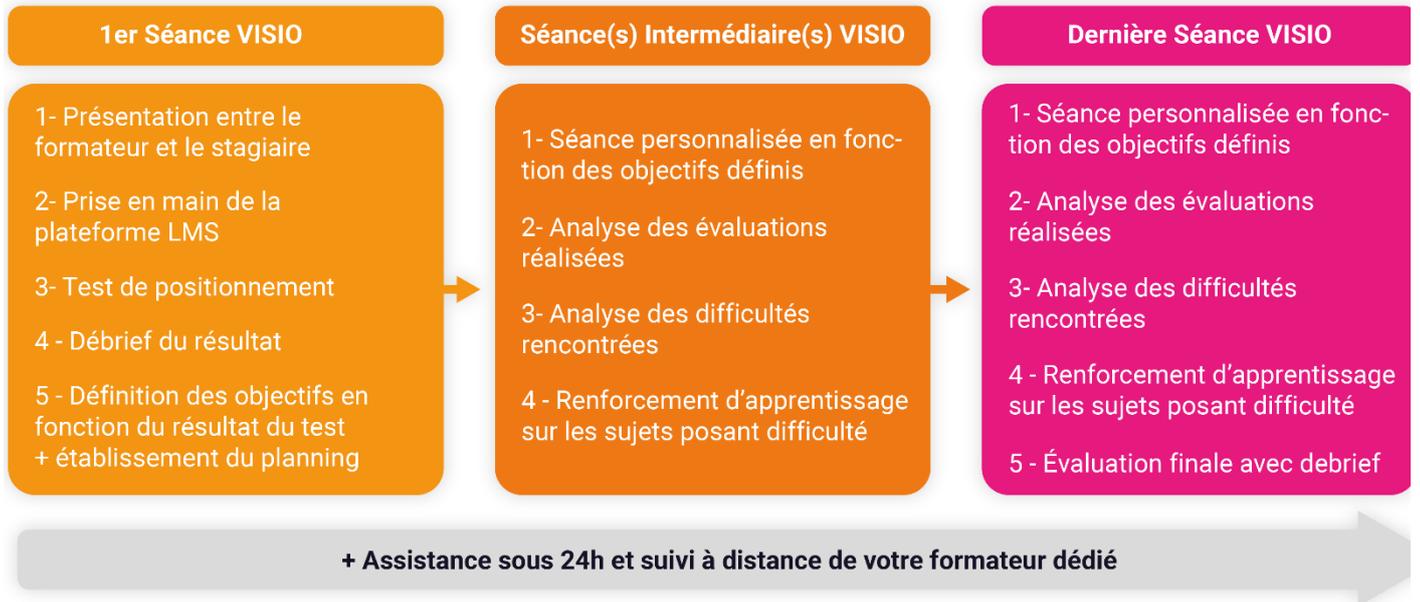
### Tarif Particuliers

490 € nets de TVA

### Financements

Formation éligible au financement Pôle Emploi, OPCO, Agefiph, financement personnel ou entreprise. Nous consulter pour plus de renseignements.

### Accès aux modules de formation avec la plateforme LMS 24/24 7j/7



#### Modalités d'organisation de la formation

Formation Distancielle synchrone et asynchrone :

##### **Partie Distancielle synchrone (3 heures) :**

Accompagnement personnalisé par un formateur en visio sous forme de RDV.

##### **Partie Distancielle asynchrone (Durée estimée : 12 heures) :**

3 modules sur notre plateforme LMS accès 24h/24, 7j/7 – Elearning

Assistance de votre formateur dédié sous 24h ouvrées maximum et suivi pédagogique.

#### Modalités d'assistance du stagiaire lors des séquences de formation à distance

1/ Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation : Evolutis Académie met à votre disposition un formateur dédié dument compétant et certifié et/ou diplômé tout au long de votre formation.

2/ les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes :

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné via la plateforme e-learning de Evolutis Académie, par e-mail, par téléphone sur lesquels le stagiaire peut échanger en direct avec son formateur dédié, les autres stagiaires éventuels ou l'équipe pédagogique. Le formateur réalise 3 séances visio à minima : le nombre de séances et leur durée sont définis conjointement avec le stagiaire.

Le stagiaire peut contacter Evolutis Académie par téléphone (05 58 89 81 37), du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures ou à l'adresse [contact@evolutis-academie.fr](mailto:contact@evolutis-academie.fr) pour toute assistance d'ordre technique ou pédagogique.

3/ les délais dans lesquels les personnes en charge du suivi du stagiaire sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate. Une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai de 24 heures ouvrables après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante : [contact@evolutis-academie.fr](mailto:contact@evolutis-academie.fr)

#### Moyens pédagogiques et techniques mis à disposition du stagiaire

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de Evolutis Académie.

Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe :

1. Les cours : cours en ligne actualisés et en vidéo et des PDF téléchargeables.
2. Les exercices d'évaluation : Test de positionnement en ligne à l'entrée de la formation et évaluation à la fin de la formation, et auto-évaluation avec des Qcm tout au long.
3. Un formateur certifié et/ou diplômé est dédié à chaque stagiaire pour réaliser le suivi pédagogique et l'assistance au stagiaire.

Le(s) formateur(s) utilisera(ont) tous les moyens distanciels informatiques afin de permettre aux stagiaires de suivre pas à pas le déroulement pédagogique de l'action de formation, et d'effectuer les exercices de mise en application proposés.

#### Evaluation des résultats et modalités de suivi de l'action de formation

Une évaluation de niveau est réalisée au début de la formation avec analyse du résultat de la part du formateur dédié. Des auto-évaluations sous format QCM sont à réaliser tout au long de la formation. Ils sont analysés avec le formateur lors des séances visio. Une évaluation finale est réalisée à la fin de la formation avec analyse des résultats de la part du formateur

Un rapport nominatif peut être édité à tout moment pour vérifier l'assiduité et la complétion des chapitres, et suivre l'exécution de l'action. Le LMS permet le relevé de connexion du stagiaire concernant la formation suivie.

#### **Coordonnées de l'organisme de formation**

EVOLUTIS ACADEMIE (Sarl ALLIANCE EVOLUTION)  
167 avenue Saint Vincent de Paul – 40100 Dax  
Tel : 05 58 89 81 37  
Mail : [contact@evolutis-academie.fr](mailto:contact@evolutis-academie.fr)  
Site internet : [www.evolutis-academie.fr](http://www.evolutis-academie.fr)