



Formation en présentiel

Réf : PR H01
V2 2025

Formation Gestes efficaces / Prévention TMS

Durée : 3h30 /
0,5 jour

Objectifs de la formation :

Être sensibilisé à la prévention du risque professionnel
Connaître la mécanique des Troubles Musculosquelettiques (T.M.S)
Connaître l'ergonomie du poste de travail
Adopter un comportement physique adapté aux réalités du travail pour en réduire la fatigue professionnelle et prévenir les accidents ou lésions.

Compétences développées:

- Adopter un comportement physique adapté
- Connaître les mécaniques TMS
- Prévenir les accidents ou lésions

Public concerné :

Toute personne dont l'activité comporte des manutentions manuelles en Grande distribution

Effectif par session :

1 participant minimum / 5 maximum

Prérequis :

Disposer des EPI requis (nous contacter en cas de doute sur la liste de ces EPI) Maîtrise de la langue Française (lu, parlé, écrit) recommandée mais non obligatoire.

Modalités d'accès :

Aucune en dehors des prérequis

Modalités de déroulement de l'action de formation

- Formation réalisée en présentiel
- Un émargement sera réalisé au minimum par demi-journée pour tous les participants afin d'attester de l'exécution de la formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

- La formation professionnelle constitue un outil pertinent pour faciliter l'embauche ou le maintien dans l'emploi de travailleurs handicapés. L'accessibilité aux supports de formation et aux bâtiments leur est essentielle pour que la formation soit la plus efficace possible. Les personnes handicapées bénéficient de l'ensemble des dispositifs de formation dans le respect du principe d'égalité d'accès.



Méthodes pédagogiques et moyens utilisés :

Méthodes : affirmative, démonstrative et active

Pour la formation théorique : mise à disposition d'une salle de réunion

Pour la formation pratique : mise à disposition des postes de travail concernés

Support de cours - Livret stagiaire dématérialisé

Programme :

REGLEMENTATION

- Contexte réglementaire

SENSIBILISATION AUX ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Statistiques TMS manutention manuelle

NOTIONS DE PHYSIOLOGIE

- La colonne vertébrale, le travail musculaire, les lésions dues à la manutention manuelle

TECHNIQUES DE MANUTENTION MANUELLE

- Principes de sécurité physique
- Principes d'économie d'effort

LE POSTE DE TRAVAIL

- Contraintes physiques
- Postures
- Exemples de réalisations permettant d'améliorer la manutention

EXERCICES PRATIQUES DE MANUTENTION AU POSTE DE TRAVAIL

Qualité des intervenants :

Formateur ayant une solide expérience professionnelle dans le domaine de la manutention manuelle en grande distribution, spécialiste de la prévention des risques professionnels

Evaluation :

Evaluation formative et évaluation finale sous forme de quiz

Attribution finale :

Certificat de stage / Attestation individuelle de formation

Maintien des connaissances :

Préconisé tous les 5 ans et aussi souvent que nécessaire