

## Prévention des Troubles Musculosquelettiques

Référence Réglementaire : Code du travail R 4541-8



### Objectifs :

- Être capable de connaître son corps pour mieux l'utiliser
- Être capable de connaître les conséquences sur sa santé, du port de charge, des gestes répétitifs etc.
- Être capable de mettre en œuvre les principes d'économie à l'effort

### Public concerné :

- Tout le personnel

### Prérequis :

- Aucun

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apport de connaissance
- Démonstration sur squelette
- Approche des pathologies grâce à différents module de présentation (genou, colonne vertébrale, poignet...)
- Livret récapitulatif de formation

### Modalités d'évaluation et sanction de la formation :

- Les acquis seront évalués lors de la mise en pratique sur le poste de travail de chacun
- QCM
- Attestation de fin de formation

### Consignes :

- Prendre connaissances des consignes de sécurité de l'établissement
- Connaître le taux des maladies professionnelles dans les activités représentées.

### Nombre de participants :

- 4 à 12 stagiaires

### Volume horaire :

- 07h00\*

### Lieu de formation :

- Votre entreprise

\*Les durées sont données à titre indicatif, elles peuvent varier suivant l'intervention des stagiaires.

### CONTENU DE LA FORMATION :

Présentation du groupe et des objectifs

- Présentation du processus menant à l'accident du travail et à la maladie professionnelle
- Notions d'anatomie et pathologies associées
- Le squelette
- Les articulations
- La colonne vertébrale
- Les muscles
- Analyse du poste de travail
- Mise en application sur le poste de chacun

Évaluation des stagiaires lors de la mise en application sur le poste de chacun, par le formateur

QCM (10 Questions)

Bilan de formation et remise des avis de fin de stage individuels par le formateur.

(La salle de formation doit être suffisamment grande et non encombrée pour permettre aux stagiaires de pratiquer comme il faut les exercices. La tenue vestimentaire doit également permettre les manœuvres.)