

FORMATION E-LEARNING GESTES ET POSTURES



RÉFÉRENCE: GEP011

ACQUÉRIR LES BONS GESTES ET POSTURES POUR ÉVITER LES TMS



LE + GROUPE ACN

Attestations et livrets de cours.

PRÉREQUIS

Comprendre et lire la langue française.

PUBLIC

Personnel devant porter des équipements de protection individuelle.

SUPPORT



Connexion **24h/24 - 7j/7 - Accès valable 1 mois** sur Android, tablette, PC, MAC.

Accès individuel valable 1 mois sur Android, tablette, PC, MAC.

Plate-forme LMS à utiliser avec Google Chrome, Mozilla, Firefox.

1 COLLABORATEUR

ACCÈS INDIVIDUEL

DURÉE

0.5 HEURE

MINIMUM



OBJECTIFS

- Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.
- Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur.
- Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



PROGRAMME

- **Préambule :**
 - Permet la prise en main du module de formation.
- **L'importance de la prévention des TMS :**
 - Statistiques.
 - Conséquences des troubles musculo squelettiques.
- **Les principaux éléments de l'appareil locomoteur :**
 - Le squelette.
 - Les articulations, les muscles et les tendons.
 - Le système nerveux.
 - La colonne vertébrale.
- **Les facteurs de risques :**
 - Les facteurs et les amplitudes articulaires.
- **Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur :**
 - Les lésions ligamentaires et musculaires.
 - Les atteintes sur la colonne vertébrale.
 - Les syndromes canaux.
 - Les lésions tendineuses.
 - Les bursites, arthrose et arthrite.
- **La démarche prévention :**
 - Les aménagements.
 - Les auxiliaires de manutention et les moyens mécanisés.
 - Les équipements de protection individuelle.
 - Le travail en équipe.
- **Les bons gestes à adopter :**
 - Les 10 principes de manutention de charge inerte.
 - Prévention des atteintes au quotidien.
 - Le travail sur écran.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

Questionnaire de validation et exercices

Supports multimédias : images, vidéos, animations, audio, sites web...

Supports pédagogiques : Cours, PDF

Mise à disposition d'un formateur sur demande en cas de problématiques ou d'interrogations. (réponse sous 24h, jour ouvrable)

Référentiel National Qualité

Audit par
BUREAU VERITAS
Certification



Qualiopi
processus certifié