

FORMATION E-LEARNING GESTES ET POSTURES



RÉFÉRENCE: EL-GEP011 - V2025

ACQUÉRIR LES BONS GESTES ET POSTURES POUR ÉVITER LES TMS

E-LEARNING



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Public et prérequis :

Formation ouverte à tous publics.

Compréhension de la langue française.

Durée de la formation estimée :

30 minutes

Accès individuel valable 1 mois.

Matériel nécessaire :

Ordinateur PC MAC, tablette, Android.

Avoir une connexion internet.

Accessibilité :

Formation en ligne accessible au PMR.

Audiodescription et sous titrage non disponible

Assistance technique :

Par mail à :

Support-elearning@groupe-acn.fr

Par téléphone au :

01.85.76.70.06

Evaluation :

Questionnaire de validation et exercices

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

Supports pédagogiques :

Accès au cours en ligne.

Livret de fin de formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

PROGRAMME

1. L'importance de la prévention des TMS :

- Statistiques.
- Conséquences des troubles musculo squelettiques.

2. Les principaux éléments de l'appareil locomoteur :

- Le squelette.
- Les articulations, les muscles et les tendons.
- Le système nerveux.
- La colonne vertébrale.

3. Les facteurs de risques :

- Les facteurs et les amplitudes articulaires.

4. 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.

5. La démarche prévention :

- Les aménagements.
- Les auxiliaires de manutention et les moyens mécanisés.
- Les équipements de protection individuelle.
- Le travail en équipe.

6. Les bons gestes à adopter :

- Les 10 principes de manutention de charge inerte.
- Prévention des atteintes au quotidien.
- Le travail sur écran.