

Formation

Gestes et postures au travail

Durée : 13h17



- Test de positionnement 5'00

Module 1 : Données épidémiologiques et législation

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures 2'36
 - Documents PDF (La pénibilité au travail) 45'00
 - Quiz interactif – La pénibilité au travail 15'00
 - Quelques données épidémiologiques 7'47
 - Quiz interactif - Localisation des TMS 10'00
 - Quels sont les corps de métiers principalement concernés 1'36
 - Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue 6'38
 - Quiz interactif – Zoom anatomique des gestes et postures 10'00
 - Réglementation 3'32
 - Vidéo d'illustration 8'15
 - Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures 7'58
 - Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle 8'34
 - Quiz de module 10'00
- TOTAL : 2'21'27**

Module 2 : Les bases de la physiologie et de la pathologie

- Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique 3'55
- Les éléments de la colonne vertébrale 2'21
- Les disques, élément important de la colonne vertébrale 3'22
- Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale 1'30
- Les éléments de l'épaule 0'45
- Les éléments du coude, du poignet et de la main 2'40
- Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville 1'50
- Vidéo - Les TMS - 1 7'53
- Vidéo - Les TMS - 2 8'09
- Vidéo - Les TMS - 3 3'59
- Les dysfonctionnements des tendons 6'26
- Les dysfonctionnements des nerfs 3'25
- Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins 3'12
- Les dysfonctionnements musculaires 8'26
- Qu'est-ce que l'arthrose 2'54
- Affections discales 3'29
- Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ? 9'19
- La répétition comme facteur de risques 10'06
- L'évaluation des risques professionnels 9'23
- Quiz interactif 10'00
- Documentation (CARSAT) 20'00

• Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1	8'25
• Glisser déposer interactif	10'00
• Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2	8'05
• Exercice - Classement des contraintes	5'00
• Quiz de module	14'00
TOTAL :	2'48'34

Module 3 : Mesures de précaution générales

• Comment réduire les TMS	11'56
• Quiz interactif : Le bien-être au travail	10'00
• Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise	9'39
• Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise	3'43
• Document PDF sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)	30'00
• Quiz EPI	20'00
• Les équipements de protection individuelle et collective - 1	5'34
• Les équipements de protection individuelle et collective - 2	6'05
• Passons aux exercices pratiques !	12'39
• Exercice d'échauffement	20'00
• Le stress, quel rapport avec les TMS	7'30
• Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS	5'15
• Quiz : Bon ou mauvais geste ?	10'00
• Quiz de module	15'00
TOTAL :	2'47'21

Module 4 : Travailler en position assise devant un ordinateur

• Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes	3'13
• Documentation (posture assise)	30'00
• Quiz interactif : Travailler en position assise	15'00
• Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !	3'55
• Exercice avec vidéo	25'00
• Le travail sur écran	1'46
• Quiz de module	8'00
TOTAL :	1'26'54

Module 5 : Travailler en position assise de manière prolongée

• Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise	8'47
• Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant	1'20
• Exercice vidéo position conducteur	5'00
• Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1	7'31
• Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2	6'20
• Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule	15'00
• Et maintenant, quelques exercices pratiques...	8'20
• Documentation exercice	20'00
• Quiz de module	15'00
TOTAL :	1'27'18

Module 6 : Travailler en position debout

• Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout	7'36
• Documentation risques liés au travail debout	20'00
• Quiz interactif Vrai / Faux	15'00
• Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés	2'00
• Documentation sur l'ergonomie du poste de travail	20'00

• Quiz interactif	20'00
• Passons à la pratique !	3'40
• Quiz de module	10'00
TOTAL :	1'38'16

Module 7 : Les métiers qui comportent du port de charges

• Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges	1'32
• Quiz interactif	10'00
• Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein del'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle	2'27
• Port de charges au travail - que dit la loi	2'41
• Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation	1'48
• Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants	3'26
• Passons à la pratique !	2'38
• Vidéo - Adopter les bonnes postures	6'00
• Conclusion Formation	2'00
• Quiz de module	15'00
TOTAL :	47'32

• Test de satisfaction	5'00
------------------------	------

TOTAL : 13'17'22