



**Horaires :**

13 heures  
24H/24 7j/7



**Format**

E-learning



**Public cible :**

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer leurs geste et leurs posture au travail :

- Les salariés exposés aux TMS
- Les professionnels de bureau
- Les managers et RH
- Les entreprises souhaitant réduire les arrêts de travail
- Les indépendants et télétravailleurs



**Prérequis :**

Aucun prérequis est nécessaire pour cette formation



**Tarif :**

190€ NET

Mode de financement :

Abonnement 12

CPF (bientôt disponible)

OPCO

Paiement en plusieurs fois possible



**Chiffres clés :**

Taux de satisfaction :

EN COURS D'ANALYSE

Qualités de la formation :

Taux d'obtention :

EN COURS D'ANALYSE



**Financements éligibles :**

Plusieurs modes de financement vous permettent d'accéder à nos formations en tant que salarié via l'OPCO de votre entreprise, en tant que chef d'entreprise, indépendant ou en tant que particulier

Pour en savoir plus, contactez nous.

FORMATION@MCHDOM.COM

# GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



**OBJECTIFS  
PEDAGOGIQUES :**

- Acquérir les bases de la législation.
- Acquérir les bases de la physiologie et de la pathologie.
- Connaitre les bonnes pratiques de travail devant un ordinateur.
- Connaitre les bonnes pratiques pour les métiers comportant du port de charges.



**CONTENU FORMATION**

- Cette formation est constituée de plus de 13h de support E-learning organisées en 7 modules contenant des vidéos, des ateliers, des Quiz etc.
- Une évaluation finale vous est proposée en fin de parcours afin de tester les connaissances acquises



**POINTS FORTS DE LA  
FORMATION :**

- Financement possible OPCO
- 7 Modules E-learning contenant chacun plusieurs chapitres.
- Des ateliers proposés afin de travailler sur les interfaces.
- Une évaluation initiale (Test de positionnement) et des Quiz à chaque fin de module.
- Une évaluation finale





## PROGRAMME PEDAGOGIQUE:

### **MODULE N°1 - Données épidémiologiques et législation**

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures
- Documents pdf (La pénibilité au travail)
- Quiz interactif – La pénibilité au travail
- Quelques données épidémiologiques
- Quiz interactif - Localisation des TMS
- Quels sont les corps de métiers principalement concernés
- Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue
- Quiz interactif – Zoom anatomique des gestes et postures
- Réglementation
- Vidéo d'illustration
- Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures
- Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle
- Quiz de module

### **MODULE N°2 - Les bases de la physiologie et de la pathologie**

- Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique
- Les éléments de la colonne vertébrale
- Le disques, élément important de la colonne vertébrale
- Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale
- Les éléments de l'épaule ◦ Les éléments du coude, du poignet et de la main
- Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville
- Vidéo - Les TMS - 1
- Vidéo - Les TMS - 2
- Vidéo - Les TMS - 3

- Les dysfonctionnements des tendons
- Les dysfonctionnements des nerfs
- Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins
- Les dysfonctionnements musculaires
- Qu'est-ce que l'arthrose
- Affections discales
- Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?
- La répétition comme facteur de risques
- L'évaluation des risques professionnels
- Quiz interactif
- Documentation (carsat)
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1
- Glisser déposer interactif
- Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2
- Exercice - Classement des contraintes
- Quiz de module

### **MODULE N°3 - Mesures de précaution générales**

- Comment réduire les TMS
- Quiz interactif : Le bien-être au travail
- Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise
- Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise
- Document pdf sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)
- Quiz EPI

- Les équipements de protection individuelle et collective - 1
- Les équipements de protection individuelle et collective - 2
- Passons aux exercices pratiques !
- Exercice d'échauffement
- Le stress, quel rapport avec les TMS
- Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS
- Quiz : Bon ou mauvais geste ?
- Quiz de module

#### **MODULE N°4 - Travailler en position assise devant un ordinateur**

- Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes
- Documentation (posture assise)
- Quiz interactif : Travailler en position assise
- Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !
- Exercice avec vidéo
- Le travail sur écran
- Quiz de module

#### **MODULE N°5 - Travailler en position assise de manière prolongée**

- Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise
- Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant
- Exercice vidéo position conducteur
- Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1

- Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2
- Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule
- Et maintenant, quelques exercices pratiques...
- Documentation exercice
- Quiz de module

## **MODULE N°6 - Travailler en position debout**

- Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout
- Documentation risques liés au travail debout
- Quiz interactif Vrai / Faux
- Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés
- Documentation sur l'ergonomie du poste de travail
- Quiz interactif
- Passons à la pratique !
- Quiz de module

## **MODULE N°7 - Les métiers qui comportent du port de charges**

- Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges
- Quiz interactif
- Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle
- Port de charges au travail - que dit la loi

- Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation
- Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants
- Passons à la pratique !
- Vidéo - Adopter les bonnes postures
- Conclusion Formation
- Quiz de module

**NOS**  
**COORDONNEES**

**formation@  
mchdom.com**

**0696 24 76 75**  
**0696 60 63 19**

**WWW.HELLAPAYE.COM**

