

<b>Objectifs :</b>	
-Former les stagiaires à être acteurs dans la prévention des risques professionnels liés à l'activité physique. Leur permettre d'identifier les risques et dangers potentiels pour leur santé et celle de leurs collègues. Apporter une prise de conscience approfondie des risques professionnels liés aux TMS. Concevoir la problématique des TMS en globalité pour rendre chacun acteur de sa santé.	
<b>PUBLIC</b>	TOUT PUBLIC
<b>PRE REQUIS</b>	aucun
<b>ORGANISATION</b>	Durée : 1 Jour soit 7h Un support de cours Nombre de Stagiaires : 1 personne minimum et 6 maximum
<b>FORMATEUR</b>	Formateur en prévention des risques professionnels
<b>PEDAGOGIE</b>	Pré-évaluation des besoins. Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
<b>HANDICAP</b>	En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps
<b>PROGRAMME</b>	
<p>I- Etat des lieux et enjeux de la prévention <i>(Accueil du groupe, présentation du contexte accidentogène et pathogène du secteur professionnel. Description de l'intérêt de parler et de faire de la prévention)</i></p> <p>II- Place de l'activité physique dans l'exercice professionnel <i>(Bases d'anatomo-physiologie et de biomécanique. Mécanismes des TMS et des accidents du travail en lien avec la manutention manuelle et la sédentarité. Recueil de témoignages des stagiaires et échanges.)</i></p> <p>III- Enseignement des principes de sécurité physique et d'économie d'effort <i>(Apports théoriques, démonstrations, et pratique des</i></p>	<p>IV- Place du facteur individuel dans les TMS <i>(Gestes, Postures et règles Hygiéno-diététiques en milieu extraprofessionnel)</i></p> <p>V- Techniques de préparation au travail et de récupération <i>(Méthodes de réveil musculaire avant prise de poste, maximiser les bénéfices des temps de pause, maîtriser les techniques de relâchement musculaire)</i></p> <p>VI- Prise en charge des TMS <i>Gérer les premiers signes de TMS. Comment les traiter. Reprendre l'activité après un arrêt maladie.</i></p>