



SI2P, Votre partenaire sécurité

# PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

## PRÉVENTION DES TMS LIÉS AU PORT DE CHARGES - 3H

### OBJECTIFS :

- CONNAÎTRE LES NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE DU CORPS HUMAIN
- CONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES POUR SA SANTÉ DU PORT DE CHARGE EN FARDEAU
- ÊTRE CAPABLE DE PORTER EN FARDEAU DES CHARGES EN APPLIQUANT LES PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT

### CONTENU DE LA FORMATION :

#### Présentation (0h15)

#### 1. Notions d'anatomie et de physiologie (01h00)

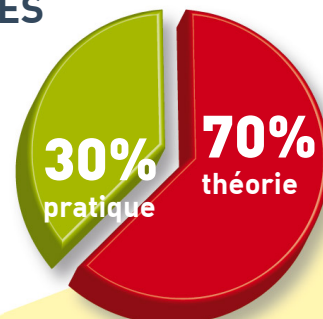
- le squelette
- les os
- les articulations mobiles
- la colonne vertébrale
- les pathologies du squelette
- arthrose
- ostéophyte
- lumbagos
- sciatique
- hernie discale
- tassement discal
- les muscles
- le fonctionnement des muscles striés

#### 2. Le travail de la colonne vertébrale (0h30)

- Dos courbé et jambes tendues : les conséquences
- Dos droit et jambes fléchies : l'économie d'effort

#### 3. Analyse des postes de travail et application des principes (01h00)

- d'économie d'effort propre à l'activité
- analyse de poste de travail et des postures à partir de photos (les photos sont prises avant la formation pour être adaptées)
- visite des postes de travail



### INFORMATIONS

**VOLUME HORAIRE**  
3H00

**PUBLIC CONCERNÉ**  
L'ensemble des salariés

**PÉDAGOGIE**  
Diaporama, Exposé participatif, Mise en situation, Mannequin articulé « Bébert » de l'INRS, Vertèbres du corps humains

**DOCUMENTATION STAGIAIRE**  
ed6040 de l'INRS

**CONSIGNES PARTICULIÈRES**  
venir en tenue de travail avec les EPI nécessaires.

**RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES**  
Article R4541-8 du code du travail

**CODE PRODUIT**  
F1GPC



N° Indigo 0 820 207 277

[www.si2p.fr](http://www.si2p.fr)



SI2P, Votre partenaire sécurité

- démonstration des principes d'économie d'effort par le formateur
- application par les stagiaires

#### **Synthèse et bilan de la formation (0h15)**

**Nota :**

Les durées sont données à titre indicatif et sont susceptibles de varier en fonction des interventions des stagiaires.

