

Formation Gestes et postures au travail

DURÉE : 14H53

- Introduction 4:31

MODULE N°1 - Données épidémiologiques et législation

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures 2:36
- Documents pdf (pénibilités au travail) 45:00
- Quiz interactif - pénibilités 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 - détective TMS 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
- Texte à trou interactif 10:00
- Quiz de module 10:00

TOTAL : 2:31:27

MODULE N°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
- Le 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 |
| ○ Mission de détective | 25:00 |
| ○ Vidéo d'illustration | 1:00 |
| ○ 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 : 3:14:34

MODULE N°3 - Mesures de précaution générales

| | |
|---|-------|
| ○ Comment réduire les TMS | 11:56 |
| ○ Quiz interactif | 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 (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 |
| ○ Quiz bon ou mauvais geste ? | 10:00 |
| ○ Exercice d'échauffement | 20:00 |
| ○ Exercice d'étirements | 30:00 |
| ○ Le stress, quel rapport avec les TMS | 7:30 |
| ○ Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS | 5:15 |
| ○ Vrai faux interactif | 10:00 |
| ○ Quiz de module | 15:00 |

TOTAL : 3:27:21

MODULE N°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 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 N°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
- Texte à trou interactif 10:00
- Quiz de module 15:00

TOTAL : 1:37:18

MODULE N°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 N°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 de l'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
- Texte à trou interactif 10:00
- Conclusion Formation 2:00
- Quiz de module 15:00

TOTAL : 57:32

TOTAL : 14:53:22
