

## PLAN DÉTAILLÉ

# 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 disque, 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 trous 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 trous interactif	10:00
○ Conclusion Formation	2:00
○ Quiz de module	15:00

**TOTAL : 57:32**

**TOTAL : 14:53:22**

---