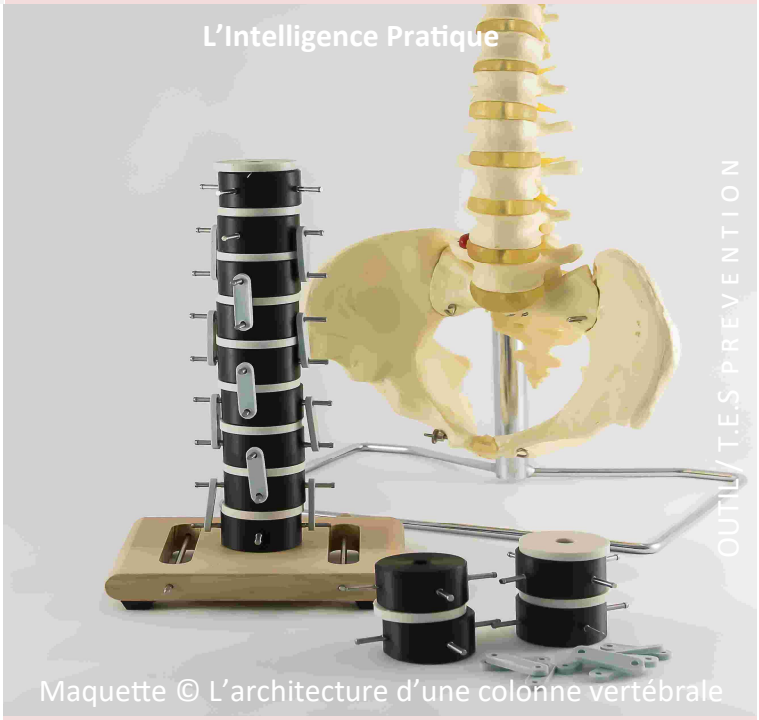
FTP 010

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Le DOS mode d'emploi

GESTES & POSTURES APPROPRIES_J1

Agir sur les facteurs humains



Maquette © L'architecture d'une colonne vertébrale

METHODES & MOYENS

Public : **TOUT PUBLIC** – 10 participants (maximum)
Pré requis : aucun pré requis

Métier : **TOUT METIER**

Durée : **7 heures** (1 jour)

Modèle pédagogique : *L'Intelligence Pratique*

- Expérimentations didactiques OMCA :
  « Observer, Manipuler, Comprendre, Agir »
- Manipulations concrètes d'outils/maquettes
- Résolutions de problèmes, remue-méninges
- Interactions permanentes, débats :
  - Questionnements individuels
  - Résolutions collectives
- Études de situations de travail
- Apports théoriques durant les expérimentations

Validation : Attestation individuelle de formation

Documentation : Remise du Livret *« Le DOS mode d'emploi »*

Qualifications de l'intervenant(e) :

- Formateur(rice)
- Certifié(e) « *Intelligence Pratique* »
- Ergonome

T.E.S PRÉVENTION
TRAVAIL ENVIRONNEMENT SANTÉ

OBJECTIFS DE LA FORMATION

PRÉVENIR LES DOULEURS LOMBALGIQUES
RÉDUIRE LES ARRÊTS MALADIE LIÉS AUX LOMBALGIES

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES - ÊTRE CAPABLE DE :

Repérer le fonctionnement de mon *« DOS »*
Comprendre mes comportements physiques
Analyser les situations à risque pour mon rachis
Identifier, et construire mes moyens de prévention

PROGRAMME

Mise en commun des représentations :
« Le dos, pour vous, c'est quoi ? »

Expérimentations et découvertes :
La biomécanique du dos
Exercices : les récepteurs sensoriels
Équilibre et détente du rachis
Exercices : chaîne musculaire posturale
Exercices : les étirements
Architecture d'une colonne
Exercices : la mobilité du bassin
L'anatomie de la colonne vertébrale
Exercices : le verrouillage du bassin

Les situations à risques (au quotidien) :
Quelles situations à risques ?
Charges lourdes, vibrations, sédentarité
La balance rachidienne (bras de levier)

Quelles protections ?
Changer ses habitudes ?
Exercices : postures adéquates au travail

Perspectives :
Enjeux, freins (facteurs humains)
Qualité de vie au travail
Les préventions professionnelles *« efficaces »*
Questions pratiques d'ergonomie

Bilan pédagogique :
Comparer les représentations AVANT/APRES

Evaluations finales* :
Fiche de satisfaction (chiffrée)

* Evaluation « à froid » — sur demande — délai environ 3 mois.

Une obligation pour l'employeur – Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du CdT.

Modèle *« Intelligence Pratique »* - OMCA
Droits réservés **T.E.S PREVENTION SAS**

www.tes-prevention.fr / e.coupat@tes-prevention.fr

Qualiopi processus certifié — Certification Qualité obtenue au titre des Actions de Formation — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE — Validité 08/09/2024

T.E.S PREVENTION SAS
Organisme de formation enregistré sous le n° 84380752238 auprès du Préfet de Région Auvergne-Rhône-Alpes
Domiciliée 5, rue Henri Jacquier 38200 Vienne — RCS Vienne 884 074 444 — Tél **+33 671 215 959**
IPRP — Intervenante en Prévention des Risques Professionnelles — Renouvellement au 31 août 2020 n° 1445988