PREVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) AVEC LES BONS GESTES ET POSTURES

Durée	7 heures, soit 1 jour	**Tarif**	INTER : 360 € HT /pers INTRA : 1600 € HT/groupe
Public visé	Toute personne amenée à préserver sa santé physique	**Pré-requis**	Compréhension du français
Modalités	Présentiel ☒ ASFOREST ☐ en entreprise Distanciel ☐ en ligne ☐ mixte	**Session**	Voir catalogue Nous contacter

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez apte à appliquer, en fonction de vos tâches de travail, les bons gestes et postures et à organiser votre travail pour diminuer au mieux les contraintes physiques.

Vous serez capable de réduire les risques liés à l'activité physique, préserver votre corps des troubles musculo-squelettiques, notamment en vous servant de vos outils et matériels de travail dans les meilleures conditions possibles.

CONTENU DU PROGRAMME

Test de positionnement : évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation.

1- L'activité physique en hôtellerie restauration (3h30 – 2 séquences)

- S'approprier les différentes situations de travail à risque : stature debout, port d'objets lourds, torsion, flexion, extension, vibration, répétition
- Connaitre les TMS les plus fréquents
- Prendre conscience des conséquences d'une activité physique sans précaution

Evaluation continue à la fin de chaque séquence pour validation des modules et/ou suivi et accompagnement individualisé pour l'acquisition des connaissances ou compétences non maitrisées.

2- Le schéma corporel (3h30 – 1 séquence)

- Connaitre notre corps et les points d'affection
- Comprendre les facteurs déclenchants et aggravants des TMS
- Appliquer des principes de prévention adaptés à la situation de travail

Evaluation finale : évaluation de l'acquisition de l'ensemble des connaissances et compétences du parcours.

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1** (1h30) **Activité physique** [présentiel ou classe virtuelle] : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et expose les enjeux d'une bonne posture pour préserver son corps d'une activité physique. Les stagiaires sont amenés à définir le contexte de leur entreprise et leur expérience afin d'apporter collectivement des éléments d'analyse sur les différentes situations de travail comportant des risques dans le secteur de l'hôtellerie restauration. Le formateur synthétise l'ensemble et expose les troubles musculo-squelettiques les plus fréquents. Il évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnement direct.
- **Séquence 2** (2h) **Conséquences** [présentiel ou classe virtuelle] : Cette séquence s'organise autour de cas pratiques réalisés individuellement ou en sous-groupes, permettant de mettre en exergue les conséquences

4 rue de Gramont 75002 Paris
Tél. 01 42 96 09 27
asforest@asforest.com / **www.asforest.com**

SIRET 304 974 314 00011
Déclaration existence 11 75 001 5475
Code APE 8559A

de gestes et postures non adaptés lors de l'activité professionnelle. Le formateur répond aux questions et alimente les réflexions en cours des participants, notamment sur différentes situations de travail : porter et déplacer des objets lourds, ramasser un objet léger ou lourd et attraper un objet en hauteur, balayer, laver et aspirer les sols, porter le bac à produits de nettoyage et pousser un chariot, faire un lit et ranger le linge, travailler debout devant un plan de travail, nettoyer et dépoussiérer, travailler assis devant un bureau sans mouvement… Les corrigés permettent aux stagiaires d'évaluer leurs productions.

- **Séquence 3** (3h30) **Schéma corporel** [présentiel ou classe virtuelle] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Le formateur s'appuie sur une série de mises en situation, permettant aux stagiaires individuellement ou en sous-groupes, d'appliquer des principes de prévention adaptés à la situation de travail. L'accent est porté sur l'apprentissage du schéma corporel, les points d'affection, les facteurs déclenchants et aggravants, les principes de prévention à appliquer pour préserver son corps. Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En temps synchrone, en fonction de la durée des séquences et parfois de leur enchainement, des temps de pauses réguliers sont bien évidemment inclus : entre chaque séquence si enchainement, et au sein d'une même séquence toutes les heures ou heures et demie suivant les activités pédagogiques. En temps asynchrone, les stagiaires peuvent se connecter à leur rythme sur une période déterminée par le planning de formation.

METHODES MOBILISEES

- Utilisation de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives et actives (apports théoriques et pratiques, tests, mises en situation, cas pratiques, jeux de rôle, quizz…) permettant d'acquérir ou actualiser connaissances et compétences
- Supports pédagogiques : powerpoint, paperboard, cas pratiques, mises en situation, check-list, quizz…
- Accompagnement pédagogique : L'ensemble des séquences est animé par un seul formateur qui assure l'assistance pédagogique en mode synchrone (présentiel ou classe virtuelle), et en mode asynchrone par mail ou plateforme dédiée.

MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Assistance** : L'assistance technique et administrative en amont et au démarrage de la formation est assurée par notre équipe administrative et de coordination (convention, convocation, accueil physique et en ligne…). Elle reste également disponible à tout moment et post-formation par mail et téléphone pour assurer le suivi de l'exécution. Si l'aide n'est pas immédiate, une réponse est apportée dans les 24h ouvrées.
- **Equipement nécessaire à distance : Un ordinateur ou un smartphone avec caméra, micro et connexion illimitée**. Après traitement de leur inscription, les stagiaires reçoivent leur convocation avec lien vers le test de positionnement. La veille de la formation, les stagiaires reçoivent un mail avec un lien de connexion (et un tutoriel) vers leur salle de formation virtuelle. L'équipe d'assistance est présente en début de session pour accueillir et répondre aux difficultés techniques le cas échéant.
- Si la formation se déroule dans l'entreprise, l'employeur s'engage à mettre à disposition de ses salariés tous les moyens nécessaires pour suivre sa formation en ligne (bureau, ordinateur, connexion internet…)

Délai d'accès : Inscription dans la limite des places disponibles jusqu'à la veille de la formation
Accessibilité : Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. N'hésitez pas à nous faire part de toute demande d'adaptation afin que nous puissions y répondre en amont de l'entrée en formation.

MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

Les coûts des évaluations sont inclus dans le coût global du parcours.

- Positionnement : Test d'évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation permettant le cas échant d'ajuster le parcours de formation et de proposer un accompagnement individualisé.
- Continue : Test d'évaluation entre les séquences suivant progression pédagogique.
- Finale : Test d'évaluation des connaissances et compétences à l'issue de la formation permettant de définir le cas échant un accompagnement individualisé.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation. Un relevé de présence et une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourront également être établis à l'issue de la formation. Un questionnaire d'appréciation à chaud et à froid (3 mois après la fin de la formation) sera envoyé au stagiaire.

mise à jour : 12/04/2022