



TRoubles MUSCULO-SQUELETTIQUES

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- GESTES ET POSTURES -



FORMATION OBLIGATOIRE
ARTICLE R4541-8 DU CODE DU
TRAVAIL

SUPPORT DE FORMATION
E-LEARNING

ONLINE
FORMAPRO

Généralités

- **Support** : E-learning
- **Durée** : 20 minutes
- **Tarif** : Nous consulter

Plus d'informations au
03.84.76.90.81

Onlineformapro vous propose une solution de formation à distance, adaptée à vos salariés, dans le domaine de la prévention des risques liés à l'activité physique.

Ce support de formation est la réponse pertinente à vos obligations réglementaires...

Art R4541-8 du Code du travail :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R.4541-6 ; »



Public

Ce module s'adresse :

- à tout acteur de la prévention des risques professionnels (animateur sécurité, responsable d'atelier, médecin du travail, ergonome...);
- aux formateurs PRAP ;
- à toute personne exposée à des risques liés à l'activité physique.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, l'apprenant sera notamment capable de :

- comprendre l'origine des accidents du travail et des maladies professionnelles ;
- connaître les risques principaux au poste de travail ;
- appliquer les principes de manutention manuelle.

Contenu du module

Partie 1 : Formation

Chapitre 1 : Le corps humain et les pathologies

Chapitre 2 : Les principes de manutention manuelle

Le module de formation est complété par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.

DÉCRET N°92-958 DU 3 SEPTEMBRE 1992

Principes

- Employer l'ordre le mieux à été pour les manutentions manuelles.
- Éviter l'utilisation d'une formation pour réaliser un travail de manutention manuelle.
- Médiocrité de travail : conseils, employer les 10 principes de la manutention manuelle et de l'organisation des postes de travail.

Illustrations : un homme debout, un homme soulevant une caisse, un homme portant une charge.

PRINCIPES DE MANUTENTION

Objectifs pédagogiques :
- Maîtriser le langage de la manutention manuelle.
- Maîtriser le langage de la manutention manuelle.

Principes

- Respecter la limite de charge autorisée.
- Assurer la stabilité pendant les gestes.
- Fixer la colonne vertébrale.
- Utiliser la force des jambes.
- Maintenir le dos droit pendant la charge.
- Les bras en position simple.
- Pas de rotation pendant l'effort.
- Éviter tout contact.
- Contrôler toute la charge.

Illustration : un homme soulevant une caisse.

Porter une charge est considéré comme de la manutention manuelle ?

Cochez la bonne réponse puis validez.

Vrai

Faux

Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées. Un test de positionnement des connaissances - proposé avant la formation - peut également compléter ce module.

Média

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia : vidéo, 2D, photographies. Des synthèses, des tests non notés et des exercices pratiques (manipulations) complètent chaque chapitre.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Onlineformapro ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme,

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en DVD.

Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté



Livret manutentions
manuelles :
Gestes et postures

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : GESTES ET POSTURES (TERTIAIRE)



Article R4541-8 du Code du travail

SUPPORT DE FORMATION
E-LEARNING

ONLINE
FORMAPRO

Généralités

- **Support** : E-learning
 - **Durée** : 25 minutes
 - **Tarif** : Nous consulter
- [Plus d'informations au 03.84.76.90.81](#)

Onlineformapro vous propose une solution adaptée à la formation à distance des salariés dans le domaine de la prévention des risques liés à l'activité physique.

Une réponse pertinente à vos obligations réglementaires.

Art R4541-8 du Code du travail :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R.4541-6 ; »



Public

Ce module e learning s'adresse :

- à tout acteur de la prévention des risques professionnels (animateur sécurité, responsable d'atelier, médecin du travail, ergonome...);
- aux formateurs PRAP ;
- à toute personne exposée à des risques liés à l'activité physique.

Objectifs de la formation

À la suite de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- comprendre l'origine des accidents du travail et des maladies professionnelles ;
- connaître les risques principaux au poste de travail ;
- appliquer les principes de manutention manuelle ;
- adopter les 'bons' gestes à son poste de travail.

Contenu du module

Partie 1 : Formation

Chapitre 1 : Le corps humain et les pathologies

Chapitre 2 : Les mesures de prévention

Le module de formation est complété par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.



Blessures sur les tendons et les muscles

- **Tendinite** : Inflammation généralement due à la fragilisation d'un tendon en raison d'un effort ou d'un geste répétitif
- **Déchirure ou rupture** :
 - lésion de fibres qui composent le muscle. Elle survient après une action physique intense.

EFFETS IMMÉDIATS SUR LA SANTÉ

Muscle Élongation Déchirure Rupture

QUE FAUT-IL RETENIR ?

Les manutentions manuelles peuvent être à l'origine :

- d'accidents du travail (dont certains graves) ;
- de maladies professionnelles.

Les manutentions manuelles peuvent avoir des effets sur la santé :

- à court terme : lésions ;
- à long terme : TMS situés notamment au niveau des poignets, des mains, du dos , des genoux, des chevilles et des pieds.

Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

Média

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia : vidéo, 2D / 3D, photographies. Des synthèses, des tests non notés et des exercices pratiques (manipulations) complètent chaque chapitre.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Onlineformapro ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module peut être personnalisé tant sur le fond que sur la forme, nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en clé USB.

Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté



Livret Manutentions manuelles :
gestes et postures



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN



ARTICLE R4542-16 DU
« CODE DU TRAVAIL »

SUPPORT DE FORMATION
E-LEARNING

ONLINE
FORMAPRO

Généralités

- **Support** : E-learning
- **Durée** : 25 minutes
- **Tarif** : Nous consulter

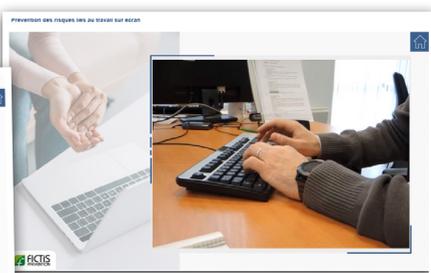
Plus d'informations au
03.84.76.90.81

Art R4542-16 L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré.

Les études s'accordent à dire que le travail sur écran ne nuit pas à la santé de l'opérateur, mais qu'il peut engendrer des troubles si le poste de travail n'est pas adapté (Source INRS).

Le travail sur écran de visualisation peut être source de pénibilité. Travailler intensivement devant un écran peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculo-squelettiques, du stress, etc.

Ce module est disponible en anglais.



Public

Ce module e-learning s'adresse à toute personne exposée à des risques liés au travail sur écran.

Objectifs de la formation

Cette formation à distance a pour objectif de sensibiliser et de former votre personnel aux risques liés au travail sur écran.

A l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- identifier les risques et les effets sur la santé liés au travail sur écran ;
- implanter correctement son poste de travail à écran de visualisation;
- rétablir les bonnes pratiques.

Contenu du module

Partie 1 : Formation

Chapitre 1 : Les risques liés au travail sur écran

Chapitre 2 : Les mesures de prévention

Chapitre 3 : Les échauffements musculaires

Le module de formation est complété par un document de synthèse à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.



Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées. Un test de positionnement des connaissances - proposé avant la formation - peut également compléter ce module.

Média

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia : 2D / 3D, photographies. Des synthèses, des tests non notés et des exercices pratiques (manipulations) complètent chaque chapitre.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Onlineformapro ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme,

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en clé USB.

Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté