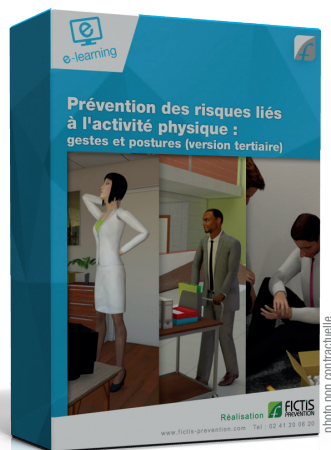




TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

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



Article R4541-8 du Code du travail

SUPPORT DE FORMATION  
**E-LEARNING**



## Généralités

- **Support** : E-learning
  - **Durée** : 25 minutes
  - **Tarif** : Nous consulter
- Plus d'informations au**  
02.41.20.06.20

FICTIS PRÉVENTION 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 Fictis Prévention ;
- 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