

Ergonomie et TMS

1 jour - 4 heures

Programme de formation

Public visé

- Aide-ménager.ères
- Repasseur.euses centrale

Pré-requis

/

Objectifs pédagogiques

L'apprenant sera capable de comprendre les différents risques de Troubles Musculo-Squelettique (TMS) inhérents à la pratique du métier d'aide-ménager.ère, repasseur.euse dans le secteur titres-services.

L'apprenant sera capable de :

- Identifier les causes des troubles musculo-squelettique
- Comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale et les mouvements qui fragilisent ce fonctionnement.
- Comprendre l'interaction entre le travail musculaire et le travail articulaire
- Comprendre les positions qui fragilisent les articulations principales
- Comprendre la posture adaptée à la manutention de charges inertes
- Expliquer la réalisation prévention de mouvements répétitifs comme :
 - tordre un torchon
 - soulever une manne à linge
 - repasser
 - balayer/nettoyer un sol
 - dépoussiérer/nettoyer une surface verticale

Description / Contenu

Contenu :

- Causes et conséquences des troubles musculo-squelettiques
- Postures et manutentions de charges
- Bonnes pratiques
- Quizz

Modalités pédagogiques

Méthodologie participative axée sur **l'apprentissage théorique , démonstrations et exercices pratiques.**

Le formateur accentue l'échange et la dynamique du groupe via des échanges d'expériences.

- Exposé théorique
- Démonstrations
- Exercices pratiques
- Quizz

Moyens et supports pédagogiques

- carnet de formation
- attestation de participation

Modalités d'évaluation et de suivi

- Questionnaire d'évaluation post-formation