

Gestes et postures (13'17'22) GESTPOST-01

★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

i INFORMATIONS

- **Public** : tout public
- **Prérequis** : Aucun

🏛️ FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨️ CONTACT

Tél :

01 84 80 80 95

E-mail :

accompagnement@evolugo.fr

NDA :

42680221468

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS



HORAIRES

Libres en E-learning

- Introduction 4:31

MODULE N°1 - Données épidémiologiques et législation

- Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures 2:36
- Documents pdf (La pénibilité au travail) 45:00
- Quiz interactif – La pénibilité au travail 15:00
- Quelques données épidémiologiques 7:47
- Quiz interactif - Localisation des TMS 10:00
- Quels sont les corps de métiers principalement concernés 1:36
- Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue 6:38
- Quiz interactif – Zoom anatomique des gestes et postures 10:00
- Réglementation 3:32
- Vidéo d'illustration 8:15
- Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures 7:58
- Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle 8:34
- Quiz de module 10:00

TOTAL : 2:21:27

MODULE N°2 - Les bases de la physiologie et de la pathologie

- Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique 3:55
- Les éléments de la colonne vertébrale 2:21
- Les disques, élément important de la colonne vertébrale 3:22
- Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale 1:30
- Les éléments de l'épaule 0:45
- Les éléments du coude, du poignet et de la main 2:40
- Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville 1:50
- Vidéo - Les TMS - 1 7:53
- Vidéo - Les TMS - 2 8:09
- Vidéo - Les TMS - 3 3:59
- Les dysfonctionnements des tendons 6:26
- Les dysfonctionnements des nerfs 3:25
- Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins 3:12
- Les dysfonctionnements musculaires 8:26
- Qu'est-ce que l'arthrose 2:54
- Affections discales 3:29
- Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ? 9:19
- La répétition comme facteur de risques 10:06
- L'évaluation des risques professionnels 9:23
- Quiz interactif 10:00
- Documentation (carsat) 20:00

Gestes et postures (13'17'22) GESTPOST-01

★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

i INFORMATIONS

- **Public** : tout public
- **Prérequis** : Aucun

🏠 FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨 CONTACT

Tél :

01 84 80 80 95

E-mail :

accompagnement@evolugo.fr

NDA :

42680221468

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS



HORAIRES

Libres en E-learning

o Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses -	18:25
o Glisser déposer interactif	10:00
o Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2	8:05
o Exercice - Classement des contraintes	5:00
o Quiz de module	14:00

TOTAL : **2:48:34**

MODULE N°3 - Mesures de précaution générales

o Comment réduire les TMS	11:56
o Quiz interactif : Le bien-être au travail	10:00
o Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise	9:39
o Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise	3:43
o Document pdf sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)	30:00
o Quiz EPI	20:00
o Les équipements de protection individuelle et collective - 1	5:34
o Les équipements de protection individuelle et collective - 2	6:05
o Passons aux exercices pratiques !	12:39
o Exercice d'échauffement	20:00
o Le stress, quel rapport avec les TMS	7:30
o Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS	5:15
o Quiz : Bon ou mauvais geste ?	10:00
o Quiz de module	15:00

TOTAL : **2:47:21**

MODULE N°4 - Travailler en position assise devant un ordinateur

o Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes	3:13
o Documentation (posture assise)	30:00
o Quiz interactif : Travailler en position assise	15:00
o Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran	3 :55
o Exercice avec vidéo	25:00
o Le travail sur écran	1:46
o Quiz de module	8:00

TOTAL : **1:26:54**

Gestes et postures (13'17'22) GESTPOST-01

MODULE N°5 - Travailler en position assise de manière prolongée

★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

i INFORMATIONS

- **Public** : tout public
- **Prérequis** : Aucun

🏠 FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨️ CONTACT

Tél :

01 84 80 80 95

E-mail :

accompagnement@evolugo.fr

NDA :

42680221468

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS



HORAIRES

Libres en E-learning

o Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise	8:47
o Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant	1:20
o Exercice vidéo position conducteur	5:00
o Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1	7:31
o Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2	6:20
o Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule	15:00
o Et maintenant, quelques exercices pratiques...	8:20
o Documentation exercice	20:00
o Quiz de module	15:00

TOTAL : 1:27:18

MODULE N°6 - Travailler en position debout

o Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout	7:36
o Documentation risques liés au travail debout	20:00
o Quiz interactif Vrai / Faux	15:00
o Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer les conditions des salariés	2:00
o Documentation sur l'ergonomie du poste de travail	20:00
o Quiz interactif	20:00
o Passons à la pratique !	3:40
o Quiz de module	10:00

TOTAL : 1:38:16

MODULE N°7 - Les métiers qui comportent du port de charges

o Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges	1:32
o Quiz interactif	10:00
o Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle	2:27
o Port de charges au travail - que dit la loi	2:41
o Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation	1:48

Gestes et postures (13'17'22) GESTPOST-01

★ OBJECTIFS

- Mieux connaître votre corps et de le préserver
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de télétravail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail chez soi.
- Adopter une bonne hygiène de vie.

- Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants 3:26
- Passons à la pratique ! 2:38
- Vidéo - Adopter les bonnes postures 6:00
- Conclusion Formation 2:00
- Quiz de module 15:00

TOTAL : 47:32

TOTAL : 13:17:22

i INFORMATIONS

- **Public :** tout public
- **Prérequis :** Aucun

🏛️ FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo identifie et vous accompagne dans les démarches de financement.

MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨️ CONTACT

Tél :

01 84 80 80 95

E-mail :

accompagnement@evolugo.fr

NDA :

42680221468

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS



HORAIRES

Libres en E-learning