

**Réf :** RP204

**Durée :** 1 jour

**Contact:**

**Ahmed OUMGHAR**

02.54.96.02.60  
contact@cdo-formation.fr

**CDO Formation**

4, rue du couvent  
41200 Millançay

Tél: 02.54.96.02.60

Fax : 02.72.22.06.14

www.cdo-formation.fr



Un conseil dans le  
choix d'une  
formation !  
Contactez notre  
conseiller:

**Ahmed  
OUMGHAR**

06.30.82.18.84

a.oumghar@cdo-  
formation.fr



**Accessibilité :**

Pour une identification  
des besoins, merci de  
contacter le référent  
pédagogique

## OBJECTIFS DU MODULE

- ☒ Etudier des situations de travail identifiées conjointement avec les stagiaires
- ☒ Procéder à une évaluation des contraintes biomécaniques générant des pathologies TMS (« Troubles Musculosquelettiques »)
- ☒ Appliquer les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort (PSPEE) permettant de protéger et d'économiser l'appareil locomoteur

## PUBLIC

- ☒ Membres élus CSE Equipes hôtellerie / restauration
- ☒ Effectif : 10 stagiaires au maximum / groupe

## PRE-REQUIS

- ☒ Pas de prérequis

## PROGRAMME DE FORMATION

- ☒ Rappels réglementaires et notions de bases en ergonomie des situations de travail
- ☒ Anatomie et physiologie
- ☒ Les pathologies professionnelles TMS
- ☒ Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Efforts adaptés (charges inertes)
- ☒ Travaux de groupes / Exercices pratiques : techniques gestuelles et posturales, appuis, fentes, bras de leviers, latéralité, apnée d'effort, utilisation des muscles des jambes ...
- ☒ Capitalisation et mutualisation des Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Efforts adaptés (entre les stagiaires)

## METHODES PEDAGOGIQUES

- ☒ Formation à dominante pratique : après un apport théorique, le formateur s'appuiera sur des ateliers pratiques et des études de cas concret
- ☒ Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- ☒ Documents supports de formation projetés
- ☒ Exposés théoriques
- ☒ Étude de cas concrets
- ☒ Quiz en salle
- ☒ Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

## EQUIPE PEDAGOGIQUE

- ☒ Yann Thomas  
( Ergonome/IPRP)
- ☒ Jean- Michel MICHEL

## EVALUATION

- ☒ Attestation de stage