

Prévention des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances sur les TMS : anatomie et pathologie (dos, membres supérieurs...), statistiques, facteurs de risque,
- Acquérir des connaissances et des stratégies pour faire face aux risques : savoir repérer des situations à risques (notion en ergonomie, mises en situation...), savoir mettre en place des études de postes et suivre un plan d'actions,
- Savoir mettre en place une politique pro active en prévention des risques TMS : savoir mettre en place un comité de pilotage avec des objectifs, des indicateurs et un suivi pluriannuel ...



- Toute personne souhaitant se doter d'outils pour prévenir les TMS,
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : 2 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

Transmission des connaissances sur le risque TMS

- Définition de base (accident du travail, maladie professionnelle, danger, risque, TMS...)
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie,
- Énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire,
- Liens entre physiologie humaine et gestes liés à l'activité professionnelle,
- Notions d'ergonomie,
- Mise en pratique : Les stagiaires décriront une situation de travail et repéreront les contraintes physiques et/ou mentales en lien avec des pathologies des membres supérieurs et du rachis

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Bons gestes ! Bonnes postures !



Cette formation vise à :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention,
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour réduire l'apparition des Troubles Musculo Squelettiques (TMS).



- Tout salarié
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : 2 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

1ère demi-journée :

- Définitions et statistiques : accident du travail, maladie professionnelle, Troubles Musculo Squelettiques (TMS),
- Définition du risque et du danger – savoir les identifier dans son travail,
- Notions d'ergonomie,
- Aspects réglementaires,
- Notions d'anatomie et de physiologie,
- Passage en revue des facteurs détériorant l'état de santé,



- Recherche des facteurs de risque des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Point sur l'utilisation des Equipements de Protection Individuelle (EPI),
- Réflexion avec les stagiaires des moyens d'amélioration des différentes situations de travail problématiques relevées lors des observations (organisationnel, technique, humaine).

2ème demi-journée :

- Principes de base de sécurité et d'économie d'efforts pour limiter les risques liés à la manutention manuelle de charges,
- Mise en situation : manipulations de charges.

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation **d'un questionnaire d'évaluation** :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Savoir adapter son poste de travail administratif et informatique (au bureau et en télétravail) afin de préserver sa santé



Cette formation vise à :

- Donner les clefs aux salariés pour aménager leur poste de travail afin de contribuer à leur sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique, d'économie d'efforts et d'ergonomie au poste.



- Tout salarié travaillant sur un écran en entreprise et/ou au domicile.
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : 2 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Définitions : accident du travail, maladie professionnelle, Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Quelques données statistiques,
- Notions d'anatomie et de physiologie,
- Passage en revue des facteurs détériorant l'état de santé,
- Recherche des facteurs de risque des TMS,
- Notion d'ergonomie au poste de travail informatisé,
- L'importance des facteurs environnementaux,
- Bonnes pratiques du télétravail,
- Points d'attention lors du travail à distance,
- Les équipements existants pour l'aménagement des postes informatiques/administratifs,
- Savoir régler/adapter son matériel,
- Exercices avec photos et vidéos puis mise en pratique sur le terrain.
- Les étirements : Pourquoi ? Quand ?

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

L'ergonomie pour les non ergonomes



Cette formation vise à :

- Définir l'ergonomie
- Connaître les notions clefs de l'ergonomie
- Comprendre la méthodologie d'intervention en ergonomie
- Utiliser les outils nécessaires à l'intervention en ergonomie



- Profils visés par le programme : Toute personne qui souhaite contribuer à l'amélioration des conditions de travail à travers les principes de l'ergonomie.
- Aucun prérequis



Équipe pédagogique : 2 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

La définition de l'Ergonomie

- Définition et origine de l'Ergonomie
- Objets d'étude et objectifs recherchés par l'Ergonomie
- Présentation des différents champs de l'ergonomie
- Déontologie de la démarche ergonomique



Présentation des notions clefs pour faire de l'ergonomie

- Définition Travail Prescrit / Travail réel – Activité
- Différence entre la contrainte et l'astreinte
- Définition des notions de régulation, variabilité, diversité et aléas présents dans l'activité réelle
- Identification des différentes phases de travail (mode normal, mode dégradé)

La réalisation d'une intervention ergonomique

- Méthodologie de la démarche ergonomique
- Construction sociale de l'intervention et mobilisation des acteurs

La boîte à outils de l'ergonome pour analyser le travail réel

- L'observation d'une situation de travail
- L'analyse d'une situation de travail et mise en place d'un plan d'actions
- Cas pratique avec des photos / vidéos de postes de travail à analyser amenés par les stagiaires

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un **questionnaire d'évaluation** :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.