

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 : Un 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 : Un 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 : Un 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 clés 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 : Un 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 clés 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.

Coaching prévention des TMS



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances sur les TMS : anatomie et pathologie (dos, membres supérieurs...), 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



- Profils visés par le programme : Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- Aucun prérequis

Équipe pédagogique : Cette formation est assurée par 2 professionnels de domaines différents : Ergonome & Coach Sportif.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo



Les moyens pédagogiques et techniques :

- Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, d'exercices pratiques (ex : mises en situation).
- Vidéoprojecteur, Diaporamas supports de formation projetés, vidéos, photos, paperboard / tableau blanc.
- Tout objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.



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



Les ergonomes et le coach sportif formeront les stagiaires par une alternance d'apports théoriques et de mise en pratique via des supports photos, vidéos et si possible des observations / mises en situation sur le terrain.

Déroulé de la journée :

Matinée :

Ouverture de la journée avec le coach sportif :

- Eveil musculaire à la prise de poste,
- Le corps en mouvement,
- Mode de vie et prévention des TMS,
- Mobilité fonctionnelle,
- PSPEE - Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort.

Poursuite avec l'ergonome :

- Comprendre l'intérêt de la prévention,

Après-midi :

Reprise sur le terrain avec l'ergonome :

- Observation et analyse de situations de travail,
- Proposition d'améliorations des situations analysées,
- Création d'un plan d'actions.

Durée : 1 journée

Effectif : Limité à 10 stagiaires par groupe pour des raisons pédagogiques

Modalités d'évaluation :

- 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 :
- - Evaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Evaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.