

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 (salariés et dirigeants)
- 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 / dirigeant
- 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 / dirigeant 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.

Préparation physique et prévention des TMS (PPP 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.



- 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 : Un ergonome et un coach sportif

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : 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.



L'ergonome 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.



1^{ère} demi journée :

- **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,

2^{ème} demi journée :

- **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 jour (7h)

Limité à 10 stagiaires par groupe pour des raisons pédagogiques



• 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.