



# Programme

# Formation Prévention des

# TMS Troubles Musculo-

# Squelettique





Notre formation sur la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), a été conçue pour vous fournir les connaissances et les compétences nécessaires pour identifier, prévenir et gérer efficacement les risques associés aux TMS dans votre environnement de travail.

## Objectifs

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle et ainsi réduire la fréquence des accidents de travail.
- Assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manutention élaborées et adaptées à la tâche.
- Appréhender les risques dorso-lombaires et intégrer la notion de prévention

## Durée, Prérequis, Tarif



- 1 jours**, soit **7 heures** en **présentiel**



- Public** : Toute personne amenée à manutentionner des charges lourdes ou ayant des postures contraignantes.



- Aucun prérequis**

- Groupe entre 4 et 10 personnes

- Montélimar, Avignon, Valence. Autres lieux possibles, nous consulter.

- Tarif : sur devis



- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.

## Modalités pédagogiques



- Support de cours, vidéo-projection, travail sur texte, étude de cas, exercices pratiques, mises en situation

- Analyse des risques sur des situations réelles de travail de l'entreprise** afin d'être au plus près de la réalité et du contexte de l'établissement

## Evaluation



- Réussite au QCM de fin de formation

- Suivi des présences et remise d'une **attestation individuelle de formation** ou d'un **certificat de réalisation**



## Programme

### Apport théorique

Définition d'une situation de travail dangereuse

Notions d'accidents de travail, maladies professionnelles et sensibilisation avec les statistiques nationales et de la branche.

Causes (facteurs de risques) et conséquences des AT / MP.

Les enjeux humains, financiers et réglementaires de la prévention.

### Le corps humain : Anatomie et Pathologies



- Le squelette, les articulations
- Les nerfs
- Les muscles
- La colonne dorso-lombaire
- Les TMS troubles musculo squelettiques
- Les zones de mobilité

### Pratiques

Présentations de quelques exercices d'étirement

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Mise en pratique sur les postes de travail

Echanges sur les pratiques et réflexion sur les différentes situations de manutentions

Conseil de gestes et postures dans le quotidien

### Prise de conscience du personnel

Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail et les axes d'amélioration possibles afin d'éviter de la manutention et/ou des postures contraignantes.

## Les +



- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de documents pédagogiques
- Bilan à 3 mois

ENKAÏROS – Conseils et Inscriptions simplifiées au 04 28 37 08 17

