



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# PRÉVENTION DES TMS

Dernière mise à jour le 01/07/2025.

## OBJECTIF

Cette formation a pour but de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise place des principes généraux de prévention.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.  
Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.  
Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.  
Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.  
Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

## PRÉ-REQUIS

- Aucun

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Planning sur demande, nous consulter

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS





Exposés interactifs, discussion-débat, étude de cas, mise en situation Formateur spécialisé en prévention des TMS

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Présentiel

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous consulter

 Niveau <b>Autres formations professionnelles continues</b>	 Modalité <b>Présentiel</b>	 Effectif par session <b>1 mini &gt; 10 maxi</b>	 Durée <b>7 heures / 1 jour(s)</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## PROGRAMME

### Partie théorique

50%

#### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

#### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

#### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

#### L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

#### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention



Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Les aides techniques à la manutention

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

Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

La manutention manuelle de charges inertes

Le travail en position statique

## Partie pratique

50%

### Retour d'expérience et partage d'informations

Reconnaitre et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.

Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

### Analyse des situations de travail

Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

Détermination des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort selon les activités des opérateurs

Application des règles de sécurité et d'économie d'effort au cours de techniques de-porter-lever-déplacer-déposer de charges inertes.



*Les différents exercices pratiques mis en place seront appropriés aux métiers exercés par les stagiaires.*

## LES PLUS

Intégrez les acteurs opérationnels dans une démarche de prévention des TMS - Références réglementaires : Articles L4121-1 et suivants du code du travail Articles R4541-1 et suivants du code du travail

### **INTERVENANT(S)**

Formateur spécialisé en prévention des TMS

### **ÉVALUATION**

Evaluation sommative réalisée en fin de formation

### **ATTRIBUTION FINALE**

Attestation de fin de formation