



Tout public



7 heures



12 personnes



## Objectifs

Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) représentent la première cause d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

L'objectif de cette formation est de permettre aux collaborateurs d'adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés aux tâches à effectuer afin de diminuer la fréquence et la gravité des accidents du travail et l'apparition de maladies professionnelles.

Des contenus de formation spécifiques sont proposés en fonction du secteur d'activité : industrie, BTP, commerce, activité de bureau ou secteur sanitaire et médico-social.

## Compétences développées

- Comprendre les enjeux de la prévention
- Identifier les facteurs d'apparition de TMS
- Connaître la prévention des risques liés à l'activité physique
- Analyser sa situation de travail pour identifier les risques physiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Maîtriser les techniques de base de la manutention

## Pédagogie

- Exposés interactifs (apports théoriques)
- Etudes de cas liées à votre activité
- Démonstrations par le formateur
- Exercices pratiques spécifiques

## Accessibilité et prérequis

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter pour la mise en œuvre).

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.



De 1 à 12 personnes (possibilité d'augmenter la taille du groupe).



7 heures.

Nous pouvons modifier les amplitudes horaires en fonction des thèmes que vous souhaitez aborder.



Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs appelés à effectuer des manutentions, même si celles-ci sont exceptionnelles (personnel soignant, technicien du BTP, manutentionnaire, chauffeur-livreur).

## Lieu de formation

Directement dans votre établissement, nous privilégions cette méthode pour adapter la formation aux spécificités de votre établissement.

## Périodicité recommandée

À définir par l'employeur, conseillée tous les 12 mois.

## Tarif et délai de réalisation

Sur devis, nous consulter.



## PROGRAMME

### Enseignements théoriques

- L'importance et les conséquences des TMS
- Notions d'anatomie, de physiologie et des pathologies du corps humain
- Les facteurs d'apparition d'une TMS
- Les déterminants de l'activité physique
- La prévention des AT et MP dus à l'activité physique
- Notion d'ergonomie et de sécurité physique
- Les principes d'analyse des risques d'une situation de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les techniques de base de la manutention

### Enseignements pratiques

- Application du principe de sécurité physique et d'économie d'effort
- Analyse d'une situation de travail en lien avec les activités de l'établissement
- Mise en situation adaptée aux activités de l'établissement
- Exercice pratique avec des charges fictives

### Modalités d'évaluation

- Partie théorique : évaluation orale ou QCM (sur demande)
- Partie pratique : évaluation lors de la mise en situation

### Évaluation et bilan de formation

- Débriefing de la partie théorique
- Débriefing de la partie pratique
- Evaluation à chaud de la formation

### Références réglementaires

#### Code du travail-article R.4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles.

#### Code du travail-article L.4141-2

L'employeur organise une formation pratique et appropriée à la sécurité au bénéfice :

- 1- Des travailleurs qu'il embauche
- 2- Des travailleurs qui changent de poste de travail ou de technique
- 3- Des salariés temporaires
- 4- A la demande du médecin du travail

### Equipe pédagogique

**Formateurs spécialisés en prévention des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) :**

#### Formateur Gestes et Postures

**Formateur PRAP IBC** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau)

**Formateur PRAP 2S ALM** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et médico-social avec Aide à La Mobilité)

### Moyens pédagogiques

**Déroulé pédagogique** encadrant l'organisation de la formation

**Support d'animation pédagogique** utilisé en vidéoprojection

**Charges fictives** pour les exercices pratiques

**Gilets haute visibilité** avec API (Alarme de Posture Inadaptée)

**Mise en situation** adaptée aux activités de l'établissement

### Attribution finale

**Attestation de fin de formation**

Mémento gestes et postures (à la demande)