



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION

SENSIBILISATION AUX TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) représentent la première cause de maladie professionnelle en France. Ils concernent toutes les catégories de métiers, du secteur industriel aux activités tertiaires.

Cette formation vise à prévenir les risques liés à la manutention manuelle, aux postures prolongées ou répétitives, et à favoriser un comportement préventif dans le cadre professionnel.

Public visé :

Tout salarié, encadrant ou non, souhaitant être sensibilisé à la prévention des TMS dans le cadre de son activité professionnelle.

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire

Durée :

7h00 en présentiel

Nombre de participants :

- Minimum : 2 personnes
- Maximum : 12 personnes

Intervenant :

Formateur PRAP IBC / 2S certifié par l'INRS

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076



Objectifs :

- Être capable de comprendre ce que sont les TMS et les mécanismes de leur apparition.
- Être capable d'identifier les facteurs de risques dans son environnement de travail.
- Être capable d'intégrer des principes de prévention dans ses gestes professionnels.
- Être capable de favoriser une culture de prévention au sein de son équipe ou de son service.
- Être acteur de sa propre santé au travail.

Démarche Pédagogique :

Apports théoriques, échanges interactifs, analyses de situations professionnelles, démonstrations pratiques et mises en situation concrètes sur les gestes et postures adaptés.

Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis tout au long de la formation.

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer d'une attestation individuelle de formation.

Références Réglementaires :

- **Article L4121-1 à L4121-5 :**
Obligation générale de l'employeur de garantir la sécurité et de protéger la santé physique et mentale des travailleurs.
- **INRS – Outils et recommandations pour la prévention des TMS**

Maintien des Connaissances :

Il est conseillé de renouveler la formation tous les 2 ans.

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap :

Contactez M. HURIER Greg, à l'adresse suivante ghformation@outlook.fr, en cas de besoin d'un accompagnement spécifique lié à l'accessibilité.

Le Programme

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Comprendre les TMS

- Définition et exemples de TMS (tendinites, lombalgies...)
- Données clés : chiffres, secteurs les plus touchés
- Anatomie simplifiée : zones corporelles à risque
- Conséquences : santé, absentéisme, productivité

Identifier les Facteurs de Risques

- Les postures contraignantes ou prolongées
- Les gestes répétitifs, efforts excessifs
- Organisation du travail et contraintes psychosociales
- Conditions environnementales (température, bruit, éclairage)

Prévenir les TMS au Quotidien

- Réflexes simples à intégrer dans ses gestes
- Aménagements de poste à moindre coût
- L'importance des pauses actives et de la récupération
- Exemples de bonnes pratiques en entreprise

Agir Collectivement pour Prévenir

- Rôle de chacun dans la prévention (salarié, manager, QSE...)
- Lien avec le Document Unique d'Évaluation des Risques (DUERP)
- Témoignages, cas concrets et échanges d'expériences

Principes et Techniques de Manutention Manuelle

- Principes de base pour protéger sa colonne vertébrale (gainage naturel, appuis, centrage...)
- Démarches pour soulever, déplacer, pousser, tirer une charge sans danger
- Utilisation des jambes plutôt que du dos – mouvements fluides et gainés
- Exercices de mise en pratique avec charges légères et matériel pédagogique

Adapter Son Poste et Adopter les Bonnes Postures

- Aménagements simples pour améliorer le confort et limiter les contraintes
- Réglage du poste informatique (siège, écran, clavier) – prévention des douleurs cervicales et lombaires
- Postures favorables dans les déplacements, à l'atelier, en caisse, en soins, etc.
- Astuces pour varier les positions et prévenir la fatigue musculaire

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076