

PRÉVENTION DES TMS

Formation participative



OBJECTIF PROFESSIONNEL

Professionaliser les participants dans la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), en leur donnant les compétences nécessaires pour analyser, adapter et améliorer leurs pratiques quotidiennes.



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours
14 heures



PARTICIPANTS

6-8 personnes

I PUBLIC



- Salariés exposés à des gestes répétitifs, à la manutention ou à des postures contraignantes souhaitant prévenir les troubles musculo-squelettiques.

I OBJECTIFS



- **Comprendre les mécanismes des troubles musculo-squelettiques (TMS)** et identifier les principaux facteurs de risque liés à l'activité professionnelle.
- **Adopter des gestes, postures et comportements adaptés** en appliquant les principes d'ergonomie, d'hygiène de vie et de réveil musculaire.
- **Agir en professionnel engagé dans la prévention des TMS**, en analysant son environnement de travail et en mettant en œuvre des solutions concrètes pour préserver sa santé.

I FORMATEUR



- Consultant en prévention santé sécurité



I TARIF

- Sur devis

Méthodes pédagogiques



- La formation repose sur une approche **participative, concrète et ancrée dans le vécu professionnel** des participants. Elle combine :
- **Apports théoriques ciblés**, soutenus par des **supports visuels (diaporamas, vidéos)** pour faciliter la compréhension de l'anatomie, des TMS et des recommandations de prévention.
- **Méthodes interrogatives** : questionnements, quiz, vrai/faux, pyramide alimentaire, pour faire émerger les représentations et favoriser l'appropriation des contenus.
- **Exercices pratiques** : analyse de situations de travail, cas concrets, mise en pratique des gestes et postures, séance de réveil musculaire.
- **Travaux en sous-groupes** : réflexion collaborative (ardoises, frise chronologique, jeux pédagogiques) pour favoriser l'échange d'expériences et les bonnes pratiques.
- **Observation terrain** (si applicable) : analyse en situation réelle ou à partir de vidéos de postes de travail.
- **Engagement personnel** : chaque participant est invité à formaliser des actions simples et concrètes à mettre en œuvre à l'issue de la formation.



Programme détaillé

JOUR 1

Introduction et présentation

Présentation de la formation aux participants
Attentes et besoins des participants

1. Acquérir les notions de base en anatomie

Test de connaissances
Les différentes structures du corps
Focus colonne vertébrale

2. Fonctionnement des TMS

Définition et contexte des TMS
Facteurs de risques
Analyse de situation

3. L'ergonomie comme moyen de prévention

Qu'est-ce que l'ergonomie ?
Analyse vidéo et analyse de situation

4. Gestes et postures

Relations capacités-contraintes
Gestes et postures : un discours en évolution
Principes d'économie d'effort
Mise en situation terrain

5. Conclusion et débriefing J1



JOUR 2

Introduction et présentation

Présentation J2
REX sur la formation J1

1. Améliorer et adapter son alimentation

Test de connaissances
Alimentation et rythmes de travail
Lien alimentation et sommeil
Conseils pratiques

2. Apprendre à mieux gérer son sommeil

Auto-évaluation
Cycles de sommeil
Éléments perturbateurs
Intérêts de la sieste

3. Adopter un comportement actif au quotidien

Connaitre son niveau d'activité physique
Effets bénéfiques de l'activité physique
Comment reprendre une activité physique ?

4. Réveil musculaire et exercices

Intérêt du réveil musculaire
Lombalgie et activité physique
Étirements/renforcement musculaire

5. Evaluation de fin de formation

Outils

- Vidéoprojecteur
- Livret de formation

Evaluation et suivi

- Pour le module : feuille de présence
- À la fin du module :
 - Attestation de participation à la formation
 - Évaluation du niveau de satisfaction des participants
 - Évaluation des capacités de communication

