

## SE PRÉMUNIR DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) - GESTES ET POSTURES

<b>Durée</b>	<b>1 jour</b>	<b>Référence Formation</b>	<b>6-SP-TMSQ</b>
--------------	---------------	----------------------------	------------------

### Objectifs

- Comprendre les TMS et leurs conséquences
- Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé, d'entraîner des efforts excessifs
- Reconnaître les facteurs aggravants
- Participer à l'amélioration des situations de travail

### Participants

Tout public et en particulier les salariés pouvant être exposés aux TMS (part importante de travail physique, gestes répétitifs, utilisation de matériel à vibration,...)

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

### Moyens pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.
- Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.
- En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.
- Formateur expert dans son domaine d'intervention
- Apports théoriques et exercices pratiques du formateur
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants
- Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants
- Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM. Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

### PROGRAMME

#### Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

- Définition des TMS
- Eléments statistiques
- Les droits, obligations et responsabilités
- Identifier les facteurs de risques (gestes répétitifs, travail sur écran, ...)
- Comprendre ce qu'est une maladie professionnelle, ce qu'est un accident du travail

### **Présentation des TMS**

- Connaître les notions d'anatomie et de pathologie du corps humain
- Comprendre les phénomènes d'apparition des TMS
- Etre capable d'identifier une douleur

### **Comment se manifeste un TMS**

- Comprendre les principes de la sécurité et de l'économie d'effort notamment dans les cas de manutention
- Dresser un diagnostic de son activité réelle au travail en la confrontant à d'éventuelles TMS (avec évaluation du poste de travail)
- La prévention secondaire : savoir s'étirer, se relaxer, pratiquer les bons gestes au quotidien
- Construire son plan d'amélioration



**CAP ÉLAN FORMATION**

[www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr) - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr)

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2025