

# FORMATION PRÉVENTION RENFORCÉE DES TMS



## PUBLIC

Tout travailleur exposé à la manipulation de charges lourdes ou légères, et/ou à l'exécution de mouvements répétitifs.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## EFFECTIF

2 à 10 personnes.

## DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

## SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

## INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, infirmier(e)...

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

## VALIDATION

Remise d'une attestation d'animateur de réveil musculaire en entreprise.


## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

## MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

## CONTACT

 09 81 68 53 52

 [contact@queoris.fr](mailto:contact@queoris.fr)

 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

- Comprendre le processus d'apparition des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et savoir mettre en place des actions pour soi-même afin de les prévenir.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les risques liés au travail sur écran et/ou en manutention manuelle pour prévenir l'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Définir les troubles musculo-squelettiques (ou TMS) et savoir les prévenir.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail.
- Connaître les différents moyens pour prévenir les TMS et savoir les appliquer dans de bonnes conditions.
- Connaître et savoir appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- Être capable d'observer et d'analyser ses situations de travail, et identifier une piste de solution pour les améliorer.
- Identifier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail (manutention manuelle ou travail sur écran).
- Comprendre les bienfaits du réveil musculaire au quotidien.
- Connaître une routine de réveil musculaire, l'expérimenter et savoir l'appliquer à son activité professionnelle.

## CONTENU

théorie 30% / pratique 70%

- Définition des accidents du travail, de trajet et des maladies professionnelles.
- Focus sur les TMS et les moyens pour les prévenir : définition des TMS, facteurs de risques des TMS, les enjeux de la prévention des TMS en entreprise, solutions pour les prévenir.
- Notion d'anatomie, de biomécanique et de pathologie permettant de comprendre l'impact des contraintes du travail sur le corps. Découverte des différents types de TMS : tendinites, syndrômes canaux, lombalgies, cervicalgies, arthrose,...
- Recherche et analyse des principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE) pour le port de charges légères, modérées à lourdes selon l'activité des collaborateurs.

PAGE 1/2

Mis à jour le 09/01/2024.

# FORMATION PRÉVENTION RENFORCÉE DES TMS



## PUBLIC

Tout travailleur exposé à la manipulation de charges lourdes ou légères, et/ou à l'exécution de mouvements répétitifs.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## EFFECTIF

2 à 10 personnes.

## DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

## SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

## INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, infirmier(e)...

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

## VALIDATION

Remise d'une attestation d'animateur de réveil musculaire en entreprise.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

## MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

## CONTENU (SUITE)

- Outils pour analyser sa situation de travail et trouver ses propres solutions afin de prévenir les TMS.
- Conseils pratiques afin d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie.
- Aménagement du poste de travail (manutention manuelle et/ou travail sur écran)
- Étude des différences entre étirements et réveil musculaire.
- Analyse des différents mouvements de réveil musculaire (bénéfiques, conseils, précautions, adaptations...).
- Discussion autour de l'élaboration d'une routine personnalisée à son poste de travail (manutention manuelle, travail sur écran, conduite d'engins,...).
- Pratique en groupe de la routine de réveil musculaire élaborée précédemment en musique afin de l'intégrer et d'être capable de la reproduire seul ou en groupe.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation.
- Évaluation continue par le formateur de la bonne compréhension du contenu par les stagiaires.
- Échanges et partages d'expériences
- Exercices et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise.
- Jeux de rôle par petits groupes, manipulation de charges.
- **Moyens pédagogique** : diffusion d'un diaporama, projection de vidéos, illustrations sur paperboard, fourniture d'un livret récapitulatif (papier ou dématérialisé).

## CONTACT

09 81 68 53 52

contact@queoris.fr

www.queoris.fr

PAGE 2/2

Mis à jour le 09/01/2024.