

## PRÉVENTION RENFORCÉE DES TMS

Gestes et postures & réveil musculaire



### 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.
- **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...).

### 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 D.O., infirmier(e)...

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### 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 maximum à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

## PRÉVENTION RENFORCÉE DES TMS

Gestes et postures & réveil musculaire



### CONTENU (SUITE)

- 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.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodes pédagogiques :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances
- Échanges et partages d'expérience des stagiaires.
- Démonstration et pratique des mouvements d'échauffement.

#### Moyens pédagogiques :

- Diaporama, éventuellement complété d'illustrations sur paperboard et de vidéos.
- Exercices et mises en situation spécifiques à l'activité de l'entreprise, au poste de travail et à l'activité réelle des stagiaires.
- Fourniture d'un mémento récapitulatif (papier ou dématérialisé).
- Fourniture d'une vidéo récapitulant les mouvements d'une routine-type d'échauffement musculaire.

### 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 D.O., infirmier(e)...

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### 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 maximum à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr