



## FORMATION A LA PREVENTION DES TMS

**Format :** Intra entreprise en présentiel

**Type d'action :** Acquisition de connaissances en matière de sécurité. Action concourant au développement des compétences entrant dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle (article L.6313-1 du Code du Travail)

**Thème :** Prévention des TMS

**Niveau formation :** Tous niveaux

**Notre contact :** Amélie JOUCHET Tél 02 99 66 46 18

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

**Public visé :** Tous les professionnels exposés aux gestes répétitifs ou à la manutention de charges

**Prérequis :** Être exposé au risque TMS par des gestes répétitifs professionnels ou par le port de charges lourdes. Le commanditaire s'engage à évaluer les prérequis des bénéficiaires.

**Objectifs :** Afin de réduire et prévenir les TMS, cette formation permet aux apprenants de :

- Acquérir les bases de l'anatomie et physiopathologie pour mieux comprendre les problèmes TMS liés aux postures contraignantes ou mouvements répétitifs au travail
- Connaitre les principes de base de l'économie rachidienne et des membres
- Comprendre les moyens pratiques et gymniques pour renforcer l'architecture mécanique. Savoir s'échauffer, s'étirer, se muscler en fonction de l'activité professionnelle. Exercices facilement reproductibles

**Obligations réglementaires :** Code du travail, articles R. 4541-6 et R. 4541-8

*L'employeur fait bénéficier aux salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 du code du travail, et d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, les salariés sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.*

**Modalités d'animation et encadrement :** Formation assurée par un professionnel de santé ou un formateur certifié PRAP (INRS). Nos formateurs ont le matériel pédagogique afin d'animer la formation en respectant les consignes d'hygiène et sécurité mis en place par l'entreprise le ou les jours de formation. L'entreprise s'engage à informer (au moins 72 h avant le début de la session) C.A.F du matériel mis à disposition (salle, tables, chaises, paper-board, écran ou mur blanc de projection) et de la configuration de la salle de formation compatible avec des démonstrations pratiques et répondant aux normes d'hygiène et de sécurité d'accueil d'un public (DU conforme et actualisé).

## **Contenu de la formation :**

### **Domaine de compétences 1**

Définition des TMS

Statistiques sur les Accidents du Travail liés aux sollicitations musculo-squelettiques

### **Domaine de compétences 2**

#### ➤ **Notions d'anatomie**

Comprendre la logique mécanique du squelette (construction du squelette, de sa base à son sommet, du dos aux articulations des membres)

Admettre la logique de fonctionnement, logique d'utilisation, logique d'entretien et logique de prise en charge des troubles musculo-squelettiques (TMS)

### **Domaine de compétences 3**

#### ➤ **Application pratique :**

Pratique de prévention active (assouplissements et musculation, mieux répartir la force et la puissance musculaire. Les bons muscles au bon endroit pour une cohérence dans la logique squelettique). Séance de stretching adapté. Entretien de l'élasticité de la chaîne musculaire postérieure pour un entretien cervico dorsal

### **Domaine de compétences 4**

#### ➤ **Application pratique :**

Analyse succincte d'un poste de travail (si autorisation de l'entreprise, avec EPI adaptés). Principes de sécurité et économie d'efforts pendant l'activité. Amener l'apprenant à repérer les postures contraignantes au travail.

Argumenter sur la nécessité d'une remise en question des mauvaises habitudes entraînant des dégâts irréversibles au niveau du squelette

## **Méthodes pédagogiques :**

Expositive, ludique, démonstrative, participative (mise en situation sur les postes de travail, pratique gymniique dans la salle de formation). Obligation d'une tenue vestimentaire adaptée aux exercices et tenue de travail avec EPI s'il y a visite aux postes de travail.

Le formateur est présent pendant tout le déroulé de la formation

## **Modalités d'évaluation des acquis par la formation :**

Quiz oral, en groupe, au début et à la fin de la formation.

Evaluation écrite individuelle pour évaluer la rétention des messages de compréhension et de prévention

Evaluation sur une échelle de 1 à 10 pour les exercices pratiques au poste de travail

Evaluation écrite d'indice de satisfaction. Recueil des appréciations et réclamations, tour de table

Une attestation de réalisation sera transmise à l'entreprise à l'issue du stage (délai de 1 à 2 semaines).

A charge de l'entreprise de délivrer cette attestation aux apprenants

**Accessibilité :** En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître les moyens mis en place pour l'adaptabilité et l'accessibilité à la formation.

Notre référent Handicap à contacter en cas de besoin : Amélie JOUCHET Tél 02 99 66 46 18

Nos partenaires handicap sont référencés sur le site internet [www.corpsaccorde.fr](http://www.corpsaccorde.fr)

## **Matériels pédagogiques :**

Maquette ludique de la Colonne vertébrale, maquette du trépied vertébral

Vidéo projecteur, vidéos, power point adaptés et actualisés

## **Formateurs :**

**Amélie Jouchet** - Ergothérapeute - Ostéopathe - Formatrice en Prévention Santé au travail

ou **Richard Ruau** - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Anthony Waget** - Formateur Acteur Prap - Animateur Santé-Sécurité

ou **Jocelyn Le Gouëf** - Kinésithérapeute - Ostéopathe - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Erik Deleau** - Kinésithérapeute - Formateur en Prévention Santé au travail