

Programme de formation

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques

Objectifs pédagogiques :

Fournir aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour identifier, évaluer et réduire les risques de TMS au travail.

- Définir les TMS
 - Identifier les risques de TMS selon le secteur d'activité
 - Prévention des TMS
 - Intervenir et agir face aux TMS
-

Programme détaillé :

- Accueil et introduction
- Identifier les risques de TMS
 - Facteurs de risque des TMS (répétitivité, postures contraignantes, efforts excessifs).
 - Ateliers en groupes pour identifier les risques dans différentes situations de travail.
- Prévenir les TMS
 - Ergonomie et aménagement du poste de travail, importance des pauses et des étirements.
 - Exercices d'étirements et de renforcement musculaire adaptés au milieu professionnel. Mise en pratique des principes d'ergonomie avec des exemples concrets.
- Intervenir et agir
 - Les Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort (Gestes & Postures)
 - Protocoles d'intervention en cas de douleurs, signalement des risques, importance de la consultation médicale précoce.
 - Échange sur les expériences personnelles, questions/réponses, mise en situation et résolution de cas pratiques.
- Conclusion et évaluation

Durée totale de la formation :

4h00 / ½ journée

Moyens et techniques pédagogiques :

- Vidéo projecteur et écran
 - Brochures informatives sur les TMS
 - Matériel pour exercices pratiques (tapis de sol, moyens de levage, squelettes, etc.)
 - PPT OFSIP
-

Public concerné :

Employés de bureau, opérateurs de production, artisans, personnel soignant, et toute personne susceptible de développer des TMS du fait de ses activités professionnelles.

Nombre de stagiaires :

Pour des raisons pédagogiques, le nombre de stagiaires est limité à 12 par groupe.

Certification :

Tous les participants seront évalués selon la grille d'évaluation « Prévention des TMS » et seront sanctionnés par une attestation de formation.