

Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Programme de formation

Mise à jour : juillet 2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'identifier les principaux facteurs de risque de TMS liés à son activité, de proposer des pistes d'amélioration de son poste de travail et d'adopter des pratiques professionnelles visant à réduire les contraintes physiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques de TMS liés à son activité
- Comprendre les mécanismes d'apparition des TMS
- Analyser une situation de travail pour repérer les contraintes physiques
- Proposer des pistes d'amélioration du poste de travail et de l'organisation de son activité
- Mettre en œuvre des gestes et postures adaptés afin de réduire les contraintes physiques.

PUBLIC CIBLE

Tout salarié amené à réaliser des actes de manutention manuelle, à pratiquer des gestes répétitifs ou à maintenir un poste fixe (conduite, bureau,...), l'exposant à un risque de TMS (trouble musculosquelettique) ou d'accident lié aux manutentions manuelles.

PRÉREQUIS

Aucun Prérequis.

CONTENU

Les TMS dans le milieu professionnel

- Les chiffres clés des TMS et les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques
- Définition des TMS et principales localisations
- Les facteurs de risque biomécaniques, organisationnels, environnementaux et psychosociaux

Les mécanismes d'apparition des TMS

- Anatomie et fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Le mode d'apparition des TMS
- Notions de sollicitation et de récupération

Analyse d'une situation de travail

- Observation d'une situation de travail

- Repérage des contraintes physiques et des facteurs de risque
- Analyse des déterminants de l'activité à l'origine des contraintes

Les pistes d'amélioration des situations de travail

- Les outils et les acteurs de la prévention dans l'entreprise
- Les principes d'aménagement ergonomique du poste de travail
- Les équipements d'aide à la manutention
- Organisation des tâches, alternance des activités

Mettre en œuvre des pratiques limitant les contraintes physiques

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de la manutention de charges
- Mobilisation du corps : réveil musculaire et pauses actives
- Exercices pratiques sur le terrain

DURÉE

7 heures (1 jour)

LIEU

Formation en intra-entreprise.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

3 à 10 participants

LES MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Partie théorique : 50% - Partie pratique : 50%

Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation

Partages d'expériences des participants

Réflexions individuelles et en groupe sur des situations en lien avec leur contexte de travail

Apports théoriques sur vidéoprojecteur

Mises en situation sur le lieu de travail (sur autorisation)

Présentation des EPI et des outils de manutention disponibles

LA FORMATRICE

La formatrice est diplômée d'état en ergothérapie et détient une certification de formatrice en prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP 2S et IBC). Elle a une expérience professionnelle

de 10 ans dans l'industrie métallurgique et une expérience d'actrice de prévention en milieux hospitalier et médico-social.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION

- Évaluation formative tout au long de la formation à travers les échanges, les études de cas et les mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation au moyen d'un questionnaire à choix multiples (QCM) et/ou d'une analyse de situation de travail
- Attestation de fin de formation remis aux participants.

ACCESSIBILITÉ

Le formateur devra être informé en amont de la formation de toute situation de handicap nécessitant un aménagement ou une adaptation des moyens ou de l'environnement de formation.