LORANT prévention

Amélie LORANT EI
www.lorantprevention.fr
30 Avenue E. et M. Pinault
Bâtiment B – 35740 Pacé

06 66 43 46 49
alorant.ergo@gmail.com
SIRET 917 844 268 00016
NDA 53 35 11577 35

Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Programme de formation - Mise à jour : Novembre 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, d'analyser une situation de travail pour repérer les contraintes physiques, de proposer des pistes d'amélioration et d'adopter des pratiques favorisant la réduction des contraintes physiques et la récupération au travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes d'apparition des TMS et leurs effets sur la santé.
- Identifier les principaux facteurs de risque de TMS liés à son activité.
- Identifier les acteurs et outils de prévention mobilisables dans son entreprise.
- Analyser une situation de travail pour repérer les contraintes et les déterminants de l'activité.
- Proposer des améliorations techniques, humaines ou organisationnelles pour prévenir les TMS.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et expérimenter des pauses actives adaptées à son activité professionnelle.

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

La place des TMS dans les risques professionnels et les enjeux de la prévention en entreprise

- La place des TMS dans les risques professionnels : données statistiques liées au secteur d'activité
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

La prévention dans l'entreprise : réglementation, acteurs et outils

- Les acteurs de la prévention et leurs rôles
- Les principes généraux de prévention (PGP)
- Les outils de la prévention : Registre des accidents du travail bénins, DUERP

Amélie LORANT EI
www.lorantprevention.fr
30 Avenue E. et M. Pinault
Bâtiment B – 35740 Pacé
06 66 43 46 49
alorant.ergo@gmail.com
SIRET 917 844 268 00016
NDA 53 35 11577 35

Fonctionnement de l'appareil locomoteur et modes d'apparition des TMS : de la gêne fonctionnelle à la pathologie

- Anatomie et fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Le mode d'apparition des TMS et les principales atteintes à la santé
- Les pauses actives : Notions de sollicitation et de récupération

Les facteurs de risque d'apparition des TMS

- L'évaluation des contraintes physiques dans les situations de travail
- Les facteurs biomécaniques, organisationnels, environnementaux et psychosociaux

Les principes de sécurité et d'économie d'effort et les aides techniques à la manutention

- Le réveil musculaire
- L'application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans les situations de travail
- Les équipements d'aide à la manutention

Analyse d'une situation de travail

- Observation et description d'une situation de travail
- Analyse des déterminants de l'activité à l'origine des risques

Les pistes d'améliorations techniques, humaines et organisationnelles

- Proposition de solutions à partir des situations à risque identifiées et analysées
- Engagement des participants dans une ou plusieurs actions à mettre en œuvre à court terme

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

Présentation sur vidéoprojecteur

Remise de brochures d'information issue des réseaux de prévention CARSAT / INRS / SPST

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). 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 AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Chaque demande est étudiée afin d'identifier les adaptations possibles des modalités pédagogiques, des supports ou de l'environnement de formation. Pour toute question ou demande d'aménagement, contactez la référente handicap : Amélie LORANT, au 06 66 43 46 49 ou par mail à alorant.ergo@gmail.com.