



DÉPLOYER UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TMS DANS VOTRE STRUCTURE

PRATIQUE  
40%



Formation en intra-entreprise  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au participant de déployer une démarche de prévention des TMS, adaptée aux enjeux de la structure et aux situations de travail.

## PUBLIC

Toute personne en charge de la santé, de la sécurité et de la prévention au travail.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable d'identifier le cadre réglementaire et les conséquences des TMS.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable de coordonner un projet de prévention des TMS.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### DURÉE

14h00 (soit 2 jours)

### EFFECTIFS

Effectif minimum : 1 apprenant  
Effectif maximum : 12 apprenants

### MAINTIEN DES CONNAISSANCES

14 heures tous les 24 mois

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail  
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail



### INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en prévention des TMS



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, étude de cas, mise en situation...



### CONDITIONS D'ÉVALUATION

Parties théorique et pratique :  
Évaluation Sommativ



# PROGRAMME

## PARTIE THÉORIQUE | 60%

### Les enjeux de la prévention

- Contexte national
- Contexte d'entreprise
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

### Se situer dans le dispositif de prévention

- La démarche de prévention dans l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention

### La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage et de risque
- Accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- Notion de charge de travail

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs et inférieurs
- Les atteintes au niveau du dos

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### L'analyse d'une situation de travail et des déterminants

- Le recueil d'informations sur l'activité physique par l'observation et l'expression du vécu de la personne en situation de travail
- La formalisation des informations recueillies sur un outil adapté: ITaMaMi, OOOOCP

### Investigation

- Mobilisation des acteurs
- Documents d'aide et d'accompagnement
- Les entretiens

### Les aides techniques à la manutention

- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention

### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes et/ou le travail en situation statique
- Le travail en équipe



# PROGRAMME

## PARTIE PRATIQUE | 40%

### Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

### Analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

### Participation à la maîtrise du risque

- Propositions d'amélioration de situations de travail en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
- Prise en compte des Principes Généraux de Prévention au cours de cas concrets

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.
- Identification et utilisation de différents équipements mécaniques et d'aides à la manutention

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.

