

La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)



Quels sont les objectifs de la formation?

Objectif général :

Identifier les causes des TMS et mettre en œuvre des solutions pour les prévenir.

Objectifs pédagogiques :

- Définir les TMS
- Expliquer le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Définir les facteurs de risques
- Proposer des solutions d'amélioration dans son environnement
- se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Quel est le programme de la formation?

Que sont les Troubles musculosquelettiques (TMS)

- Définition des TMS
- Les tableaux de maladie professionnelle

Comment fonctionne mon corps et quelles sont ses limites ?

- Squelette et articulations ; Muscles et tendons ; Nerfs
- Lésions possibles et lien avec l'activité professionnelle

Quels sont les facteurs de risque des TMS ?

- Présentation des 5 facteurs de risque
- Zoom sur les facteurs biomécaniques et facteurs psychosociaux

Quelles sont les clés pour améliorer les conditions de travail ?

- Proposition d'améliorations
- Comment porter une charge en toute sécurité ?

Mise en pratique : « Quels risques à mon poste ? »



Effectif

2 à 8 personnes



Durée

3h30 en face à face



Lieu

En intra-entreprise

La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)



Public concerné

Tout salarié étant exposé à des facteurs de risque des TMS ou souhaitant développer ses connaissances sur le sujet.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis de la formation sera réalisée au travers d'exercices et de mises en situation tout au long de la formation et à la fin de celle-ci.

Pré-requis

Aucun.

Moyens techniques et pédagogiques

Méthode participative, associant des **apports théoriques**, des **exercices pratiques** (études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle).

Contact

AQUALEHA - Chemin des Tertres Noirs - 35505 VITRÉ Cedex
Tél : 02 99 74 10 54 ; Mail : contact@aqualeha.fr - www.aqualeha.com