

Se prémunir des troubles musculo-squelettiques (TMS) - Gestes et postures



Prévention - Sécurité

Référence formation : 6-SP-TMSQ - Durée : 1 jour

Objectifs

Comprendre les TMS et leurs conséquences Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé, d'entraîner des efforts excessifs Reconnaître les facteurs aggravants Participer à l'amélioration des situations de travail

Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

Contenu pédagogique

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Présentation des TMS

Présentation des TMS

- Définition des TMS
- Eléments statistiques
- Les droits, obligations et responsabilités
- Identifier les facteurs de risques (gestes répétitifs, travail sur écran, ...)
- Comprendre ce qu'est une maladie professionnelle, ce qu'est un accident du travail

Comment se manifeste un TMS

- Connaître les notions d'anatomie et de pathologie du corps humain
- Comprendre les phénomènes d'apparition des TMS
- Etre capable d'identifier une douleur

Comment agir sur les TMS au quotidien

- Comprendre les principes de la sécurité et de l'économie d'effort notamment dans les cas de



XXL Formation

34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

manutention

- Dresser un diagnostic de son activité réelle au travail en la confrontant à d'éventuelles TMS (avec évaluation du poste de travail)
- La prévention secondaire : savoir s'étirer, se relaxer, pratiquer les bons gestes au quotidien
- Construire son plan d'amélioration

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

Organisation	Les sessions de formation ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Profil formateur	<ul style="list-style-type: none">• Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention• Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">• Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.• Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.• Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.• Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.• Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)
Moyens techniques en formation <u>présentielle</u>	Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec : <ul style="list-style-type: none">• Ordinateurs• Vidéo projecteur ou Écran TV interactif• Tableau blanc ou Paper-Board
Moyens techniques en formation <u>distancielle</u>	A l'aide d'un logiciel comme © Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant. <ul style="list-style-type: none">• Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.• Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.• L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.• Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.• Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance



XXL Formation

34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification **NULL** : <https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL>

Public concerné

Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com



XXL Formation

34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76