

---

## *ERGONOMIE : Prévention des TMS*

---

### **But de la formation**

---

L'objectif de la formation sera d'inciter les participant(e)s à adapter leurs pratiques afin de réduire le risque d'exposition aux TMS, en travaillant sur les facteurs biomécaniques et organisationnels

### **Objectifs pédagogiques**

---

1. Connaître les causes d'apparition de TMS
2. Appliquer les techniques de base permettant de réduire le risque d'apparition de TMS
3. Adapter sa posture en fonction des missions confiées

### **Pré-requis**

---

Aucun

### **Type de public**

---

Tout personnel

Groupe constitué d'un effectif allant de 2 à 8 personnes

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap : en fonction de votre situation et dans le cadre du référentiel de certification, nous vous proposons de nous contacter pour envisager ensemble les modalités d'adaptations.

### **Moyens pédagogiques**

---

Les moyens pédagogiques sont :

- Paper Board / tableau blanc / post-it
- Mannequin articulé
- Colonne vertébrale,
- Dans la mesure du possible, les mises en situations seront réalisées sur les zones de travail habituelles
- Vidéos de situations de travail, intégrant des focus sur situations à risques (OPTION)

## Sanction de la formation

---

L'évaluation des acquis de la formation sera réalisée lors des exercices et mises en situation.

Délivrance d'une attestation de fin de formation à l'issue du stage.

## Méthodes pédagogiques

---

Le formateur (ou responsable pédagogique) procédera à un échange en amont de la formation pour adapter le contenu de la formation.

A l'issue de cette rencontre, la construction de la formation se basera essentiellement sur des mises en situations pratiques réelles ou filmées, alternants apports théoriques, échanges, questions à la cantonade et implications des participants.

## Durée

---

De 3 à 7 heures selon les situations, métiers et possibilités.

## Programme

---

### FONDAMENTAUX :

- Définition des TMS et leurs conséquences,
- Rappel des risques encourus (sous forme de questions/réponses),
- Principales zones concernées : membres supérieurs, rachis,
- Gestes aggravants (actes répétitifs / Force / positions et mouvements / Facteurs additionnels) versus facteurs positifs,

### SAVOIR S'ADAPTER :

- Quelques règles relatives à l'organisation du travail,
- Etirements à connaître et reproduire (sous couvert de l'acceptation par le client)
- Exercices pratiques : recherches de risques à partir de situations de travail, recherche de solutions/adaptations
- Echanges/questions réponses
- Engagements des participants

## Tarifs

---

Ces sessions sont organisées uniquement en intra-entreprises.

Les tarifs et conditions d'interventions sont communiqués sur demande.

Pour toute autre demande spécifique, merci de nous contacter.