

Programme de formation

Prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS) & Gestes et Postures avec analyse du poste de travail

Objectif général

Permettre aux salariés d'identifier les situations de travail à risques de troubles musculosquelettiques et d'adopter des gestes, postures et organisations de travail visant à préserver leur santé et leur sécurité.

Objectifs pédagogiques opérationnels

1. À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
2. Identifier les facteurs de risques de TMS liés à son activité professionnelle
3. Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques
4. Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
5. Adopter des gestes et postures adaptés à ses situations de travail
6. Proposer des pistes simples d'amélioration de ses situations de travail

Public concerné – Prérequis

Public concerné

Tout salarié exposé à des contraintes physiques : manutention manuelle, gestes répétitifs, postures prolongées, travail sur écran, quel que soit le secteur d'activité.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Durée : 3 heures 30

Effectif maximum : 12 participants

Contenu de la formation

1. Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques et à leurs enjeux professionnels
2. Compréhension des mécanismes d'apparition des TMS
3. Identification des situations à risques dans l'activité des participants (analyse du poste)
4. Analyse de situations de travail réelles et pistes d'amélioration
5. Gestes et postures adaptés aux situations de travail
6. Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel basée sur une pédagogie active alternant apports théoriques, échanges, analyses de situations de travail sur un poste en activité et mises en situation pratiques.

Moyens pédagogiques

1. Supports visuels (vidéoprojecteur, paperboard)
2. Études de cas issues de situations professionnelles réelles
3. Exercices pratiques et démonstrations

Modalités d'évaluation

1. L'évaluation des acquis est réalisée :
2. De manière continue lors des échanges et mises en situation,
3. En fin de formation par une évaluation des connaissances et des pratiques.
4. Une attestation des acquis de fin de formation est remise en fin de session.

**Accessibilité**

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude individuelle des besoins est réalisée avec le référent handicap :

Axel MUNCH – contact@elm-formation.fr – 06 03 49 30 22.

Une adaptation pédagogique et matérielle peut être proposée selon les besoins identifiés lors de l'entretien de positionnement.

Preuve de diffusion publique

Cette fiche programme est disponible sur le site <https://elm-formation.fr/> et/ou sur simple demande à contact@elm-formation.fr

Version 3.0 – Mise à jour le 28/12/2025