

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

**ELM FORMACTION**

<b>Référence</b>	<b>Code du travail – Article L4121-1</b> : obligation de sécurité de l'employeur ; <b>Code du travail – Article L4121-2</b> : principes généraux de prévention ; <b>Code du travail – Article R4141-2</b> : obligation de formation à la sécurité ; <b>Code du travail – Articles R4541-1 à R4541-9</b> : prévention des risques liés à la manutention manuelle
<b>Version</b>	Version 2.1 - Mise à jour le 10/04/2026
<b>Organisme</b>	<b>ELM FORMACTION</b> 46 avenue de Rivesaltes - 66380 PIA SIRET : 94291413600018   NDA : 76660316966 Contact : contact@elm-formation.fr   06 03 49 30 22 Site : <a href="https://elm-formation.fr/">https://elm-formation.fr/</a>

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les facteurs de risques de TMS liés à son activité professionnelle
- Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Adopter des gestes et postures adaptés à ses situations de travail
- Proposer des pistes simples d'amélioration de ses situations de travail
- Mettre en œuvre des ajustements concrets sur son poste de travail

**CONTENU DE LA FORMATION**

**1 – Comprendre les TMS**

- Définition des troubles musculosquelettiques
- Enjeux humains, économiques et réglementaires
- Mécanismes d'apparition (contraintes biomécaniques)

**2 – Identifier les risques**

- Gestes répétitifs
- Postures contraignantes
- Manutention manuelle
- Facteurs aggravants (organisation, environnement)

**3 – Analyse du poste de travail**

- Observation des situations réelles
- Identification des contraintes
- Analyse des pratiques existantes

**4 – Gestes et postures adaptés**

- Principes de sécurité physique
- Économie d'efforts
- Techniques de manutention
- Adaptation aux situations spécifiques des participants

**5 – Amélioration des situations de travail**

Pistes d'amélioration simples et réalistes

Ajustements immédiats du poste

Bonnes pratiques à mettre en place au quotidien

## PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

**Public** : 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 ET EFFECTIF

- Durée : 4h
- Effectif : 10 maximum.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation basée sur une approche terrain avec analyse réelle des postes de travail des participants.

Alternance de :

- Apports théoriques ciblés
- Échanges d'expérience
- Analyse de situations réelles
- Mises en situation pratiques
- Corrections en direct sur poste de travail

Objectif : impact immédiat et applicable dès le retour en poste

Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur / supports visuels
- Paperboard
- Études de cas réelles
- Analyse sur poste de travail (intra entreprise)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée :

- De manière continue lors des échanges et mises en situation,
- En fin de formation par une évaluation des connaissances et des pratiques.

## ATTRIBUTION FINALE

- Une attestation des acquis de fin de formation est remise en fin de session.
- Rapport d'analyse pouvant servir à l'évolution du DUERP.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Inscription par mail ou téléphone. / Délai moyen d'accès : 7 à 30 jours selon planning et effectif.

## TARIFS

- Voir la grille tarifaire à jour sur <https://elm-formation.fr/> ou sur demande.

## 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](mailto:contact@elm-formation.fr) – 06 03 49 30 22.

## 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](mailto:contact@elm-formation.fr).