



# Action prévention TMS

## public

Les opérateurs amenés à manipuler régulièrement ou occasionnellement des charges  
Toute personne dont l'activité est susceptible d'entraîner des douleurs musculaires, articulaires...

## objectifs

- À l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :
- Prendre conscience des atteintes à la santé résultant de l'activité physique au travail
  - Repérer et analyser les situations à risques pour son poste de travail en prenant en compte l'environnement et l'organisation du travail
  - Proposer des solutions pour améliorer son poste de travail
  - Appliquer les principes d'économie d'efforts, d'utiliser le matériel de manutention mis à disposition



durée

1 jour

pôle  
formation des  
industries technologiques  
CRÉATEUR DE COMPÉTENCES

BRETAGNE

## contenu

### S'impliquer

- Le contexte actuel des accidents du travail et des maladies professionnelles en général et dans l'entreprise
- Identifier les enjeux de la prévention des risques pour les salariés et l'entreprise
- Les acteurs de la prévention des risques

### Comprendre

- Identifier les atteintes à la santé : les troubles musculo-squelettiques des membres et du dos
- Les symptômes, causes ou conséquences de l'exposition des salariés au port de charge, aux déplacements, aux postures contraignantes

### Analyser sa situation

- Décrire ses activités réelles et son environnement de travail
- Identifier les facteurs risques de TMS à son poste de travail

### Proposer des améliorations dans :

- Les postures de travail
- La manipulation des charges
- La prévention des maux de dos

- L'aménagement du poste de travail
- L'organisation du travail

### Démonstration et application

- Démonstration des manutentions : prise en charge
- Techniques de manipulation manuelle
- Principes d'économie d'effort

### Exercices d'application des cas particuliers de l'entreprise et des postes

- Démonstration et adaptation aux postes des personnes concernées
- Améliorer sa propre hygiène de vie, utiliser les moyens mis à la disposition des salariés
- Être force de proposition et proposer des axes d'amélioration

### démarche pédagogique

Cette formation est réalisée en intra-entreprise. Elle est avant tout pratique et appliquée au site et à la spécificité du métier ou des postes de travail concernés