

# FORMATION PREVENTION DES TMS

## Gestes et postures

### 1 jour - Présentiel

*Module destiné à tout personnel ayant pour objectif d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions, en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels.*

**Référence** : TMS-GP-1J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : nous consulter

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout salarié et/ou particulier
- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et sur l'hygiène de vie
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire
- Pratiquer les échauffements en prise de poste
- Transmettre l'intérêt de la pause active (étirements)
- Améliorer la posture de chaque salarié et la bonne gestuelle à son poste de travail, en vue de réduire les risques d'accidents du travail
- Prendre conscience des risques d'une mauvaise posture sur la colonne vertébrale



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

**Agence de LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

## Contenu de la formation

- ENSEIGNEMENT THEORIQUE :

- L'anatomie
- Les sièges des douleurs
- Les facteurs favorisant les T.M.S.
- L'importance de la respiration
- Données d'éléments statistiques concernant les accidents de manutention
- Les moyens de prévention
- Principe de sécurité physique
- Hygiène de vie & impacts sur la santé (le vieillissement / l'hydratation / l'hygiène dentaire)
- Le principe d'échauffement
- Le principe des étirements

- ENSEIGNEMENT PRATIQUE :

- Les exercices de manipulation
- Recherche de l'équilibre
- Manipulation des pièces liées au poste de travail
- Exercices d'échauffements
- Exercices d'étirements
- Exercices de relaxation

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant(e) spécialisé(e) Gestes & Postures et/ou PRAP

### Moyens pédagogiques et techniques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **LOGISTIQUE : Venir avec ses EPI si besoin et son nécessaire de prise de note**
- **EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **EN INTRA : mise à disposition de tous les éléments nécessaires à l'activité / poste de travail (mises en situation)**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1