



TMS

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques

Durée :
3,5 à 7 heures

Effectif :
4 à 10 personnes

Public :
Personnel amenés à effectuer des manutentions manuelles.

Prérequis :
Comprendre et parler le français.

Réglementation :
• Art. R4541-5 & 6 CT
• Document de référence de l'INRS

Objectifs pédagogiques

- Etre capable de comprendre les enjeux de la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Réduire les sollicitations des contraintes physiques en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Connaître les gestes techniques de base de manutention de charges inertes pour réduire les accidents de travail et maladies professionnelles.

Contenu

- Comprendre l'intérêt de la prévention : les enjeux / les indicateurs de santé
- Notions d'anatomie, physiologie et biomécanique du dos
- Les différents facteurs de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Les principales atteintes physiques liées à l'activité de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les aides techniques à la manutention
- Exercices pratiques de manutention de charges inertes

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- **Pédagogie** : Démonstratives, échanges, exposés, applicatives, mises en application
- **Matériel** : Vidéoprojecteur, colonne vertébrale, mannequin « bebert » de manutention, vertèbres avec diverses pathologies.
- **Encadrement** : Formateur gestes et postures / formateur PRAP certifié par l'INRS

Modalités de suivi et d'évaluation

- **Évaluation** : Participation à l'ensemble des heures du cours et aux exercices pratiques.
- **Suivi** : Feuille d'émargement et attestation de fin de formation.

Recyclage

- Formation continue de maintien des acquis recommandée tous les 2 ans.