



PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)



DURÉE

14 heures (2 journées)



PUBLIC

Toute personne exposée aux TMS (groupe de 2 à 12 personnes)



PRÉ-REQUIS

Aucun



LIEU

Intra-établissement



ACCESSIBILITÉ

Programme accessible aux personnes en situation de handicap



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Recueil des attentes
Pré-test & post-test
Questionnaire à chaud & à froid



MODALITÉ DE VALIDATION

Délivrance d'une attestation de formation



TARIF

Sur mesure, nous consulter



CONTACT

contact@lbfconseil.fr
www.lbfconseil.fr

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les fondamentaux des TMS
- ✓ Identifier les facteurs de risques professionnels
- ✓ Appliquer les principes de l'ergonomie au travail
- ✓ Promouvoir une culture de la prévention des TMS

CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ La définition des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- ✓ Les notions d'anatomie et biomécanique utiles
- ✓ L'analyse des postes de travail et des gestes du quotidien à risque
- ✓ Les exercices pratiques d'observation des postures professionnelles
- ✓ Les techniques de manutention sécurisées
- ✓ La sensibilisation aux bonnes pratiques ergonomiques
- ✓ Les séances d'étirements et d'exercices de renforcement
- ✓ L'hygiène de vie pour prévenir des TMS
- ✓ La nutrition et le sommeil comme facteur du mieux-être professionnel

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES PRÉVUES

- ✓ Échanges d'expériences.
- ✓ Apports théoriques.
- ✓ Étude de cas pratiques.
- ✓ Jeux de rôle.