

FORMAVICTOIRE
Organisme de Formation

PRÉVENIR LES RISQUES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

L'entreprise souhaite renforcer la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) afin de protéger la santé de ses collaborateurs et de réduire les risques liés aux postures inadéquates et aux efforts physiques répétés. Les enjeux identifiés concernent à la fois la diminution de l'absentéisme, l'amélioration du bien-être au travail et la performance collective.

Les besoins exprimés portent sur la sensibilisation des salariés aux risques TMS, l'adoption de bonnes pratiques ergonomiques au quotidien et la mise en place d'actions concrètes de prévention adaptées aux postes de travail. La démarche vise également à impliquer l'ensemble des acteurs de l'entreprise — opérateurs, managers et direction — dans une politique commune de prévention et de communication autour de la santé au travail.

Formation en présentiel ou à distance, en inter-entreprise ou en intra-entreprise

Informations pratiques

- **Public** : Managers (chauffeurs) , opérateurs (Chauffeurs)
- **Prérequis** : aucun
- **Durée** : 1 jour (7h)
- **Personnes en situation de handicap** : notre page dédiée vous donnera toutes les informations concernant l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap
<https://www.formavictoire.com/handicap/>
- **Tarif formation intra-entreprise** : 1 490€ HT par jour (groupes de 2 à 10 personnes)
- **Tarif formation inter-entreprise** : 390 € HT par jour et par apprenant
- Tarif accompagnement individuel : 150 € HT par heure
- **Délai d'accès** : 3 semaines entre la demande et l'animation de la formation (réunion de préparation, choix du formateur, planification de la session, information des participants)

Evaluations

- **Modalité d'adaptation** : Le contenu des modules de formation peut être adaptés aux besoins spécifiques des stagiaires.
- **Suivi de l'assiduité** : Feuilles de présence signées pour demi-journée, ou rapport de connexion et signature d'une feuille d'émargement en distanciel.
- **Evaluation début de formation** : Questionnaire de positionnement
- **Evaluations en cours de formation** : QCM , exercices, quiz, compte rendu pédagogique en fin de chaque session
- **Evaluations en fin de formation** : Evaluation des acquis
- **Evaluation de la satisfaction** : Compte rendu pédagogique du formateur, évaluation de satisfaction du client, évaluation de satisfaction des apprenants en fin de formation.
- **Evaluations après la formation** : Evaluation à froid des apprenants 4 à 6 mois après la formation (Transfert des compétences)
- **Attestation de suivi de formation** : PRÉVENIR LES RISQUES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

Extensions Possibles

- Organiser des ateliers thématiques post-formation pour approfondir des sujets spécifiques tels que la gestion des postures prolongées, la prévention lors du port de charges ou l'aménagement ergonomique des postes.
- Mettre en place des séances de coaching individuel afin d'accompagner chaque participant dans l'application concrète des bonnes pratiques sur son poste de travail.
- Proposer des supports digitaux interactifs (capsules vidéo, fiches pratiques, tutoriels) accessibles en continu pour renforcer les apprentissages et servir de référentiel.
- Concevoir des sessions collectives de partage d'expériences permettant aux équipes d'échanger sur les pratiques mises en place et de mutualiser les solutions efficaces pour prévenir les TMS.

Méthodes pédagogiques

- 80% pratique et 20% théorique
- Mises en situation
- Études de cas
- Serious games
- Jeux de rôles, pratiques interactives.
- Débriefings
- Apports théoriques en lien avec la pratique

Objectifs

Objectif global de la formation :

Prévenir les troubles musculosquelettiques en identifiant les risques, en adoptant les bonnes pratiques ergonomiques et en mettant en place des actions de prévention adaptées.

Objectifs de chaque module :

- Décrire les troubles musculosquelettiques
- Identifier les démarches à effectuer avant la mise en place de mesures préventives
- Agir pour prévenir les TMS
- Mettre en place un plan de prévention
- Appréhender les positions à privilégier



PROGRAMME

MODULE 1 – DÉCRIRE LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

- Connaissance du corps humain
- Définir les signes précurseurs
- Les maladies les plus fréquentes
- Les facteurs de risques
- Les conséquences sur la vie quotidienne

MODULE 2 – IDENTIFIER LES DÉMARCHES À EFFECTUER AVANT LA MISE EN PLACE DE MESURES PRÉVENTIVES

- Connaître les obligations légales
- Identifier les facteurs de risques
- Mettre en relation tous les acteurs
- Analyser les différents postes de travail
- Hiérarchiser les urgences

MODULE 3 – AGIR POUR PRÉVENIR LES TMS

- Ergonomie des postes de travail
- Réglages des écrans
- Soulever les charges
- Choisir les vêtements adaptés
- Opter pour les aides mécaniques
- Mettre en place des pauses actives

MODULE 4 – METTRE EN PLACE UN PLAN DE PRÉVENTION

- Définir les objectifs et les freins
- Ecoute de l'avis des salariés
- Communiquer sur les TMS et les mesures de prévention

MODULE 5 – APPRÉHENDER LES POSITIONS À PRIVILÉGIER

- Les gestes à proscrire
- Les économies d'effort
- La sécurité physique
- Positions sur les postes de travail