



# Formation gestes, postures et prévention des TMS (troubles musculosquelettiques)

Marque appartenant à  
SAS GROUP SUCCESS



½ jour  
3h



1 à 10 salariés



Entreprise du client



Spécialiste en prévention des risques  
liés à l'ergonomie



Aucun pré requis



Tout public



Sur Devis : En intra



Chaque situation de handicap étant unique, nous vous demanderons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrons ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et de mise en œuvre de la formation. Pour toute demande d'information, vous pouvez nous contacter au 09.72.66.03.53

## Pédagogie

- Étude de cas
- Pratique des gestes fondamentaux
- Méthodologie correspondante au groupe cible

## Moyens Pédagogiques et techniques

Pour la bonne marche de la formation il sera utilisé :

- Un support de cours informatique
- Une vidéo de sensibilisation
- Matériel pour simuler une charge
- Un gilet buzzer alerte des mauvaises postures
- Un livret de formation (sur demande de chaque stagiaire)

## Objectifs / Résultats attendus

Former le personnel aux risques des troubles musculo-squelettiques et aux techniques de gestes et postures de travail à adopter pour réduire les risques de maladies professionnelles et accident du travail

A l'issue de cette formation les stagiaires doivent pouvoir :

- Être actif en matière de prévention des risques liés aux troubles musculo- squelettiques
- Approche de la prévention au sein de l'entreprise
- Maîtriser ces risques
- Avoir les compétences de gestuelles efficaces
- Maîtriser les gestes et postures de base permettant de conserver le capital physique et éviter les AT/MP

## Programme

### Les enjeux de la démarche :

- Contexte et statistique
- Les différents enjeux de la formation

### Les principaux éléments de l'appareil locomoteur :

- Le squelette, les os
- Fonctionnement d'une articulation mobile
- Fonctionnement de la colonne vertébrale

### Les facteurs de risques de TMS

### La démarche de prévention

### Les différents principes de manutention

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur :

- Les traumatismes et atteintes
- Les atteintes de la colonne vertébrale
- Les syndromes canaux
- Les tendinites et ténosynovites

### Les recommandations dans le cadre privé :

- Le travail sur écran

### Test de connaissance

### Cas pratique

# Formation gestes, postures et prévention des TMS (troubles musculosquelettiques)



Marque appartenant à  
SAS GROUP SUCCESS

## Évaluation de la formation et conditions de réussite

Elle comporte les éléments suivants :

- Les remarques faites par le formateur au cours des échanges théoriques et pendant les exercices pratiques
- Auto évaluation préalable en amont de la formation
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Le QCM

L'attestation de fin de formation comporte la validation des acquis de compétence.



Dates : sur demande



Sanction de la formation :  
Attestation de formation



Modalités : La formation se déroulera 10 à 15 jours après avoir satisfait aux prérequis et signé la convention.

**FORMA'SUCCES**  
Institut de Formation Prévention-Sécurité



**GROUP SUCCESS**  
6, rue de Musset 75016 Paris



[contact@formasucces.fr](mailto:contact@formasucces.fr)



**09.72.66.03.53**