



ALPES FORMATIONS

# FORMATION TMS (Troubles Musculosquelettiques)

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances et des compétences essentielles pour identifier les facteurs de risques associés aux TMS (troubles musculosquelettiques)
- Mettre en œuvre des mesures préventives appropriées

## PROGRAMME

### T.M.S. ET PRÉVENTION : ÉTAT DES LIEUX

- Définitions et statistiques
- Chiffres clés, coût pour les entreprises
- Zoom métier
- Cadre juridique de la prévention en France
- Les 3 composantes de l'homme au travail : mentale, physique et émotionnelle

### NOTIONS D'ANATOMIE ET DE BIOMÉCANIQUE

- Le système osseux, le système musculaire et le système articulaire
- Anatomie et biomécanique du dos, des membres inférieurs et supérieurs
- Limites du corps humain, atteintes de l'appareil locomoteur
- Connaître les facteurs de risques liés à son métier
- Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles

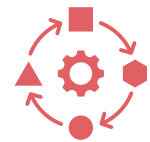
### HYGIÈNE DE VIE : COMMENT PRÉVENIR LES TMS

- Approche globale
- Sommeil (zoom sur le travail de nuit si pertinent)
- Nutrition
- Stress
- Application des fondements d'ergonomie pour les gestes et postures de la vie quotidienne



### PUBLIC

Toute personne concernée directement ou indirectement par l'activité physique



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour ( 7 heures )



### VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

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

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION TMS (Troubles Musculosquelettiques)

## SE PROTÉGER ET S'ÉQUIPER POUR PRÉVENIR LES TMS

- Environnement et contraintes
- L'équipement
- La fatigue visuelle
- La technique du 5 à 11
- Rythme de travail et pauses

## EVEIL MUSCULAIRE : S'ÉCHAUFFER POUR PRÉPARER SON ORGANISME

- Pourquoi : les bienfaits de l'éveil musculaire
- Comment ancrer une routine d'échauffement

## PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ERGONOMIE

- Economie d'effort
- Sécurité physique

## PRACTIQUE DES GESTES ET POSTURES MÉTIER

- Ports de charges et mouvements forcés
- Station debout prolongée, travail en hauteur, et piétinements
- Outils et engins
- Gestes répétitifs (utilisation du matériel, étiquetage, saisie informatique, ...)

## S'ÉTIRER ET SOULAGER LES TENSIONS

- Que faire en cas de douleur
- Pourquoi s'étirer
- Comment s'étirer

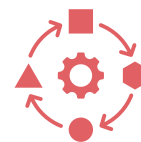
## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Etude de cas
- Mise en pratique
- Apprentissage du verrouillage lombaire et des postures invariantes
- Eveil musculaire, étirements



### PUBLIC

Toute personne concernée directement ou indirectement par l'activité physique



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour ( 7 heures )



### VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

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

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE