



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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695