



FORMATION « PREVENIR LES RISQUES »

# PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

ANALYSER LE RISQUE TMS POUR LE TRAVAIL SUR ECRAN  
PREV TMS ECR

5a  
formations

## OBJECTIF

L'objectif de cette formation est de rendre les stagiaires capables de comprendre le fonctionnement du corps humain et ses pathologies musculo squelettiques, et d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## REGLEMENTATION

Article R4541-8 du Code du Travail

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

## PUBLIC

Tout personnel ayant une activité principalement statique: poste bureautique, administratif, informatique, commercial...

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

## PRE REQUIS

Aucun

## DUREE

7h / 1 jour en formation initiale  
3h30 / 0,5 jour en recyclage ou en groupe restreint

## GROUPE

10 personnes maximum

## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES & D'ENCADREMENT

Diaporamas & films  
Analyses de situation de travail & études de cas concrets  
Discussion de groupes & exercices pratiques d'application

Le formateur intervenant lors de ce stage possède une expérience de 15 ans dans la prévention des risques professionnels. Il est aussi agréé PRAP (INRS), et est enregistré comme IPRP sous le n°69/2013/194 auprès de la CARSAT Rhône Alpes.

## SUIVI DE L'ACTION & EVALUATION

La formation n'est pas sanctionnée par un test.  
La présence du (des) salarié(s) est suivie par une feuille de présence signée par demi-journée, et une attestation de présence de fin de stage vous est remise pour tout stage suivi dans son intégralité.

## LIEU

Formation animée de préférence dans vos locaux.

## PROGRAMME

Ce contenu est conforme  
au programme de référence proposé par l'INRS,  
aux obligations des décrets du 14.05.91 et du 03.09.92,  
et de l'article R.4541-8 du code du Travail

### PARTIE THEORIQUE

#### LES TMS: QU'EST-CE QUE C'EST ?

Statistiques nationales  
La mécanique TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

#### LES TMS: COMMENT PEUVENT-ILS APPARAÎTRE ?

Notions d'anatomie, physiologie  
Les pathologies possibles (accidents du travail & maladies professionnelles)  
Conséquences pour le salarié et l'entreprise  
Notion de situation de travail (I TA MA MI)

#### SE PROTEGER DES T.M.S

Organiser son poste  
Réaliser des étirements (réveil musculaire et/ou récupération)  
Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### PARTIE PRATIQUE

Exercices de mise en application sur les postes de travail  
Explication des besoins du poste  
Rapprochement avec les principes de sécurité physique  
Recherches de solutions complémentaires

Exemples d'application dans la vie quotidienne

## LES + 5A FORMATIONS

Le formateur vous fait remonter "à chaud" en fin de la formation les éventuels besoins d'amélioration diagnostiqués, ou exprimés par les stagiaires.

Un compte rendu, synthétisant les points d'amélioration et les besoins exprimés par les stagiaires, est rédigé par notre formateur à votre demande.

## CONTACT

Par téléphone +33(0)7 77 32 77 96 de 9h à 17h  
Par mail 5aformations@gmail.com  
Référént handicap Laurent DANIEL +33(0)7 77 32 77 96  
Vous pouvez également nous retrouver sur notre site [www.5aformations.com](http://www.5aformations.com)

## TARIF

A partir de 1360€ HT / jour  
A partir de 890€ HT / ½ journée

(hors tarif fidélité ou demande particulière)