

**Formation TMS**

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

Version du  
12/05/2024



**Public visé :**

Tous les salariés pouvant être exposés aux troubles musculosquelettiques de part la manutention de charge, de position identique prolongée et même de mauvaises habitudes.

**Pré requis :**

Maitriser la lecture et la compréhension de la langue française

**Objectif(s) pédagogique (s)**

- Comprendre le fonctionnement et l'apparition des TMS
- Réaliser un état des lieux de la situation des apprenants
- Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS
- Anticiper la prévention avant l'apparition des TMS

**Durée et modalité d'organisation :**

- **Dates :** 1 session par mois
- **Durée :** 7h de formation soit 1 jour
- **Taille du groupe :** 8 à 10 personnes en présentiel minimum 3 stagiaires pour maintenir la formation.
- **Conditions matérielles requises :** Disposer d'un PC ou d'une tablette
- **Lieux :** En intra entreprise ou inter

**Email :** patrice.brunet@fpa-prevention.com

**Téléphone :** 06 68 26 29 59

**Adresse :** 3 Rue du Golf, CS 60073  
33701 MÉRIGNAC CEDEX

**FPA - Formation Prévention Accompagnement**

Organisme de formation - Numéro OF : 75331256533

Siret : 888 105 228 000 17 - RCS Bordeaux - SAS au capital de 1000 €  
APE : 8559 A - N° de TVA : FR 24513520817

[www.fpa-prevention.com](http://www.fpa-prevention.com)

### **Accessibilité :**

L'organisme de formation mobilise les expertises, outils et réseaux partenaires pour favoriser l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

### **Tarifs :**

En centre de formation : 250€ ttc

En intra entreprise : sur devis nous consulter

### **Déroulé / contenu de la formation :**

#### 1) Connaître les TMS et leurs facteurs de risque

- Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leur évolution.
- Connaître les facteurs de risque (gestes répétitifs, postures, sensibilité individuelle...).
- Comprendre l'implication des facteurs organisationnels et du stress dans la genèse des TMS.

#### 2) Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS

- Connaître les étapes pour construire une action de prévention (phases de dépistage d'identification des risques).
- Anatomie et pathologies associées
- Principes ergonomiques de base sur postes de travail
- Les Équipements de Protection Individuelle

#### 3) Repérer les signes précurseurs et les éléments déclencheurs de TMS

- Identifier des indicateurs d'alerte de difficultés au travail.
- Connaître les éléments déclencheurs de la survenue de TMS.
- Les gestes de la vie quotidienne

#### 4) exercices pratiques

- Exercices adaptés à l'entreprise ou aux situations individuelles des apprenants

### **Moyen d'encadrement :**

Formateur ou Prestataire de FPA,

- Formateur Titré FPA (Formateur professionnel d'adultes)
- Disposant d'une solide expérience terrain
- Ayant suivi une formation spéciale de formateur en TMS

### **Méthodes mobilisées :** (Moyens pédagogiques et techniques)

- Exposé en langue française avec support PowerPoint, vidéo, échanges d'expériences, questions/réponses, QCM

### **Modalités de suivi et d'évaluation :**

- Le formateur évaluera tout au long de la formation par la réalisation de QCM et par des exercices pratiques la progression de chaque apprenant.

### **Livrables remis aux stagiaires :**

- Attestation de présence
- Supports de formation (livret pédagogique)

### **Modalités et délai d'accès :**

- Centre de formation : Planning sur le site internet : **fpa-prévention.com** avec formulaire de réservation, Inscription 1 semaine avant au plus tard et sous réserve des places disponibles – Participants minimum : 3
- En intra : sous 15 jours ouvrés minimum

**Email :** patrice.brunet@fpa-prevention.com

**Téléphone :** 06 68 26 29 59

**Adresse :** 3 Rue du Golf, CS 60073  
33701 MÉRIGNAC CEDEX

**FPA - Formation Prévention Accompagnement**

Organisme de formation - Numéro OF : 75331256533

Siret : 888 105 228 000 17 - RCS Bordeaux - SAS au capital de 1000 €  
APE : 8559 A - N° de TVA : FR 24513520817

**www.fpa-prevention.com**