



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# PREVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Dernière mise à jour le 28/04/2024.

## OBJECTIF

Permettre au salarié de connaître les risques de Troubles Musculo Squelettiques liés à son travail afin d'adapter son poste afin de les limiter

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Etre capable d'effectuer des activités de travail dans le respect des gestes et postures et de la sécurité physique
- Etre capable de participer à la maîtrise du risques et à la prévention dans son établissement

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation accessible à toutes personnes

Délai d'accessibilité jusqu'à la veille de l'entrée en formation

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel théorique et pratique

## TAUX D'OBTENTION

98

 Niveau <b>Autres formations professionnelles continues</b>	 Modalité <b>Présentiel</b>	 Effectif par session <b>4 mini &gt; 15 maxi</b>	 Durée <b>4 heures / 1 jour(s)</b>
--	--	--	---

Tarif

Sur devis

Responsable  
pédagogique

Rachel GHYSELEN

Contact

0687738349  
conforssec@gmail.com

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Accessible à toutes personnes en situation de handicap

La situation sera étudiée en amont afin d'adapter la formation en adéquation avec l'handicap

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Matériels de manipulation de charge inerte (caisse de différentes formes, poids...)

Utilisation du matériels de travail du salarié (dans la mesure du possible)

Exercices sur poste de travail

Formateur titulaire du certificat de formateur PRAP IBC ou PRAP 2S ALM validé par l'INRS ou Gestes et Postures



# PROGRAMME

## Partie 1

- La prévention
- L'intérêt de la prévention
- Les acteurs de la prévention et la communication

## Partie 2

- Le corps humain et les troubles musculosquelettiques
- Le fonctionnement du corps humains et ses limites
- les différentes atteintes à la santé

## Partie 3

- Pistes d'amélioration
- Aménagement de poste

## Partie 4

- Travail sur poste
- Adaptation du poste de travail personnel afin de limiter les risques de TMS

# LES PLUS

Mises en situation en fonction des activités des bénéficiaires

## INTERVENANT(S)

*Titulaire d'un diplôme de formateur :*  
- PRAP IBC  
- ou PRAP 2S  
- ou Gestes et Postures

## ÉVALUATION

Le stagiaire doit être présent pendant toute la durée de la formation et participer à l'ensemble des activités proposées par le formateur

## ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation Gestes et Postures