



## FICHE PEDAGOGIQUE « PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES TMS »



### OBJECTIFS

- Former des salariés à la prévention des risques liés à l'activité physique dans les métiers de l'industrie, du bâtiment, des espaces verts, du commerce, du tertiaire...
- Initier aux techniques gestuelles liées à la manutention de charges inertes
- Promouvoir la prise en compte de la prévention dans votre structure.
- Répondre à l'obligation d'informer et former les salariés effectuant des manutentions manuelles (art. R4541-8 du Code du Travail).



### CONTENU PEDAGOGIQUE

- **Des éléments d'anatomie et de physiologie** de l'appareil locomoteur et atteintes de l'appareil locomoteur avec conséquences de ces atteintes sur la santé
- **Les éléments déterminant** l'activité physique au travail
- **Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort** pour limiter les risques liés à la manutention occasionnelle de charges
- **Les techniques gestuelles** de lever, porter, transporter,...



### METHODE PEDAGOGIQUE ET VALIDATION

- Apports théoriques (diaporama, distribution de ressources documentaires et de l'aide mémoire INRS)
- Formation pratique (techniques gestuelles, gestes et postures et analyse de situations de travail réelles (en lien avec les stagiaires) et simulées

**Délivrance d'une attestation de compétences et d'une attestation de formation**

**PUBLIC VISE** Tout public

**PRE-REQUIS** Néant

**MODALITES D'ORGANISATION**

1 journée de 7 H

**LIEU :**

Inter ou intra-entreprise

**EFFECTIF**

4 personnes minimum jusqu'à 12 personnes maximum