

# Formation Prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)

REF : PREV.109 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux &amp; Nouvelle-Aquitaine

Durée  
**7h**Effectif  
**1-12**Niveau  
**Débutant**Modalité  
**Présentiel**

## Objectif de la formation

Cette formation d'une journée à Bordeaux permet aux salariés exposés de comprendre et de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS). Les participants comprennent le fonctionnement des TMS et évaluent leur propre exposition, apprennent à utiliser les pauses et les bons gestes pour reposer leur corps, et contribuent à diminuer les risques d'accidents en améliorant leurs conditions de travail. La formation associe apports sur l'anatomie et les facteurs de risque, analyse de l'activité réelle de travail et mises en pratique (économie d'effort, posture, échauffement). Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

## À l'issue de cette formation, vous saurez

- Comprendre le fonctionnement des TMS et évaluer son exposition personnelle
- Identifier les facteurs de risque et les manifestations des TMS
- Adopter les bons gestes, les bonnes postures et l'économie d'effort
- Contribuer à l'amélioration des conditions de travail pour réduire les risques

## Public cible

- Tout salarié exposé aux troubles musculo-squelettiques, tous secteurs confondus
- Personnel occupant des postes répétitifs, sollicitants ou avec port de charges
- Salariés sur écran et postes administratifs
- Encadrants souhaitant sensibiliser leurs équipes à la prévention des TMS

## Prérequis

- Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.
- Accessible aux personnes en situation de handicap

## Programme détaillé

### Jour 1 : Comprendre et prévenir les troubles musculo-squelettiques

#### Introduction à la prévention des TMS

- Définir les TMS et identifier leurs différents types
- Comprendre les principes de prévention et l'évaluation des risques professionnels
- Identifier les facteurs de risque : répétitivité, postures, efforts, vibrations, organisation
- Situer les TMS comme première cause de maladie professionnelle en France

#### Anatomie, physiologie et pathologie

- Comprendre le fonctionnement du squelette, des articulations et des muscles
- Connaître le rôle des tendons et du système nerveux
- Comprendre les mécanismes d'apparition d'un TMS
- Faire le lien entre sollicitations professionnelles et atteintes du corps

#### Manifestations des TMS

- Repérer les phénomènes d'apparition et les signaux d'alerte
- Localiser et identifier les douleurs
- Focus sur la lombalgie et les atteintes du dos
- Comprendre l'évolution des troubles en l'absence de prévention

#### Plan d'accompagnement et prévention

- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Analyser l'activité réelle de travail et le poste
- Évaluer son exposition et sa réceptivité aux TMS
- Utiliser les pauses, les étirements et les bonnes postures au quotidien

## Moyens pédagogiques

### Supports fournis

- Support de formation projeté et remis à chaque participant
- Fiches pratiques gestes, postures et échauffement
- Grille d'auto-évaluation de l'exposition aux TMS

### Méthodes

- Apports théoriques et pratiques
- Échanges d'expériences entre participants
- Exercices pratiques : posture, économie d'effort, étirements
- Analyse de situations de travail réelles

### Matériel requis

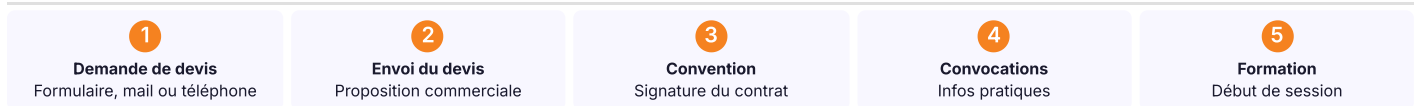
- Salle dédiée équipée
- Paperboard et vidéoprojecteur
- Matériel de mise en situation pour les exercices pratiques

## Équipe pédagogique

### Émilie L. - Formatrice en prévention des risques professionnels et ergonomie

Formatrice spécialisée en prévention des risques professionnels, Émilie accompagne depuis plus de 10 ans les entreprises de Nouvelle-Aquitaine sur la prévention des troubles musculo-squelettiques et l'amélioration des conditions de travail. Elle conjugue apports sur l'anatomie et les facteurs de risque, analyse des postes et mises en pratique des gestes et postures, pour que chaque salarié devienne acteur de sa propre prévention.

## Parcours d'accès à la formation



## Indicateurs de résultats

Stagiaires formés <b>12+</b>	Satisfaction <b>9.6/10</b>	Taux réussite <b>100%</b>	Délai accès <b>14 jours</b>
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

### Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : [contact@fjprevention.fr](mailto:contact@fjprevention.fr) | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : [www.fjprevention.fr](http://www.fjprevention.fr)

Financement : OPCO, Plan de formation