



INTÉGREZ LES ACTEURS OPÉRATIONNELS DANS  
UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TMS

PRATIQUE  
60%



THÉORIE  
40%



**Formation en intra-entreprise**  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



**Formation en inter-entreprises**  
(dans un centre proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

## PUBLIC

Toute personne amenée à manipuler de charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### DURÉE

7 heures (soit 1 jour)

### EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants  
Effectif maximum : 12 apprenants

### MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

7 heures tous les 2 ans

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail  
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail

### ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Habilitation INRS  
Formation d'Acteurs  
PRAP-IBC  
n°501557/2014/  
PRAP-IBC-01/O/13



Id DD 005488



Certification F&C  
CPS/F&C 119  
Portée disponible sur [www.cert.fr](http://www.cert.fr)



### INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en  
prévention des TMS



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat,  
démonstrations par le formateur,  
études de cas, mises en situation...



### CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie théorique: Questionnaire à Choix  
Multiples  
Partie pratique: Évaluation Sommative



# PROGRAMME

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### **Le fonctionnement du corps humain et ses limites**

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### **Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé**

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

### **Les facteurs de risques et de sollicitation**

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### **L'analyse des déterminants**

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

### **Amélioration des conditions de travail et principes de prévention**

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- Les aides techniques à la manutention

### **Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### **Retour d'expérience et partage d'informations**

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

### **Analyse de situations de travail**

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

### **Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs**

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.

