

# Troubles musculo squelettiques (TMS) (1 journée 7h)

HYGIENE ET SECURITE >> TMS trouble musculo-squelettiques

## Objectifs

*Comprendre les mesures praticables en situation de travail, leur analyse et les recommandations ergonomiques qui en découlent. Développer la sécurité au quotidien, lutter contre les TMS (Troubles Musculo Squelettiques). Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail.*

## Vous allez apprendre à

### **Ergonomie**

L'ergonomie : de quoi parle-t-on ? A quoi ça sert ?  
Agir sur la pénibilité physique du travail  
Définir et évaluer la charge mentale de travail  
Utiliser l'ergonomie pour réduire les TMS (Troubles musculo- squelettiques)  
Ergonomie des postes de travail - pratique

### **Sensibilisation aux risques d'accidents**

Exemples d'accidents  
Le coût des accidents  
Les protections contre les accidents  
Les données réglementaires

### **Les notions d'anatomie et de physiologie**

Le squelette, les os  
La colonne vertébrale  
La notion d'effort et de fatigue  
L'évolution des lésions (lumbago, hernie,...)

### **Les principes de sécurité physique**

Le principe d'économie d'effort  
Les bonnes positions du corps

### **Les exercices pratiques**

Chaque stagiaire expose une situation vécue à son poste de travail

### **Conclusion**

Contrôle continu lors des mises en situation  
Test d'évaluation  
Evaluation et commentaires sur les axes de progrès

1 journée soit 7h

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible les documents internes de l'entreprise pour conduire les études de cas. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils d'analyses.	Cette formation s'adresse à l'ensemble des salariés de production et du tertiaire .	L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation  Questions écrites (QCM)	Attestation de formation  Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : <a href="http://www.csinfoformation.com">www.csinfoformation.com</a> pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

**CSINFO FORMATION**  
 89 route de la Noue  
 Port de Limay  
 78520 LIMAY  
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20  
[service-formation@cs-info.com](mailto:service-formation@cs-info.com)

