

# Prévenir les troubles musculo-squelettiques

## Objectifs

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.

### Prérequis

Aucun prérequis

### Public concerné

Tout salarié, demandeur d'emploi, accessibilité handicap

### Durée

7h soit une journée (9h – 17h)

### Nombre de stagiaires requis

4 minimum et 10 maximum

### Intervenant

Formateur diplômé en préparation physique

### Méthodes pédagogiques

- Etudes de cas
- Ateliers d'apprentissage des gestes et des conduites à tenir
- Travaux pratiques
- Simulation

### Coût de la formation

- 600€ HT la journée en intra
- 130€ HT/personne en inter "Luçon"

## Validation

Pour la partie théorique : Test de connaissance.  
Pour la partie pratique : Évaluation sommative.

Une attestation de fin de formation sera délivrée au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation.

## Programme

### Définition TMS :

Troubles Musculo-squelettiques

### Statistiques AT MP :

Accident du travail, Maladie professionnelle

### Facteurs déclencheurs :

Facteurs biomécaniques, facteurs psychosociaux, facteurs individuels

### Localisation des TMS :

Membres supérieurs, dos, membres inférieurs

### Influences des TMS :

Influences psychologiques et organisme

### Anatomie du dos :

La colonne vertébrale, les muscles

### Atteintes du dos :

Le lumbago, la sciatique, la hernie discale

### Renforcer son dos :

Exercices pratiques

### Les bienfaits de l'échauffement :

Son rôle, dimension physiologique, psychomotrice et mentale

### Bienfaits de la souplesse :

Exercices pratiques

### Proprioception :

Exercices pratiques

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

### Atelier port de charges :

Exercices pratiques

### Mise en pratique en situation de travail