



# FM DYNAMIQUE FORMATION



## PROGRAMME DE FORMATION

### Gestes et Postures – Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



#### ◆ Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les risques liés aux gestes et postures inadaptés
- Identifier les facteurs favorisant l'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Appliquer les principes d'ergonomie dans leurs gestes professionnels
- Adopter des postures adaptées à leur poste de travail
- Proposer des améliorations simples de l'environnement de travail

#### ◆ Public visé

- Tout salarié exerçant une activité physique dans le cadre de son travail (manutention, travail de bureau, poste debout, etc.)

## ◆ Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

## ◆ Durée de la formation

1/2 journée à 1 journée selon le public et le contexte professionnel (3h30 à 7h)

## ◆ Effectif

4 à 12 personnes

## ◆ Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs illustrés
- Mises en situation pratiques adaptées au poste
- Observation des gestes en conditions réelles ou simulées
- Échanges d'expériences
- Vidéos pédagogiques et démonstrations

## ◆ Contenu de la formation

### 1. Introduction aux risques professionnels

- Statistiques des accidents liés aux TMS
- Cadre réglementaire (obligations de l'employeur et du salarié)

### 2. Compréhension des TMS

- Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur
- Causes et conséquences des troubles musculo-squelettiques

- Notions de fatigue physique et de surcharge

### 3. Principes de prévention

- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Notion d'ergonomie au poste de travail

Évaluation de satisfaction en fin de session (cf. modèle FM Dynamique).

Attestation de présence.

### 4. Gestes et postures adaptés

- Réglage de son poste de travail (assis, debout, manutention)
- Techniques de port de charges, de poussée, de traction
- Préparation physique et échauffement (étirements)

### 5. Mise en pratique sur poste

- Étude des gestes au poste réel ou simulé
- Reproduction des gestes avec correction personnalisée
- Propositions d'amélioration

## ◆ Modalités d'évaluation

- **Évaluation diagnostique** : tour de table ou questionnaire d'entrée
- **Évaluation des acquis** : QCM et grille d'observation des pratiques
- **Attestation de fin de formation** remise aux participants

## ◆ Suivi et amélioration

- Feuilles de présence signées
- Questionnaire de satisfaction à chaud

- Recommandations post-formation à l'encadrement si demandé
- Évaluation à froid (sur demande) pour mesurer les effets à moyen terme

### ◆ Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve d'une étude préalable des besoins spécifiques.

### ◆ Délai d'accès

Formation accessible dans un délai de 10 à 15 jours ouvrés après accord et validation.

