



ATELIER TMS EN MILIEU BUREAUTIQUE

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES



Durée :
3h30



Prérequis :
Aucun



Nombre de candidats :
Minimum 1 personne - Maximum 10 personnes



Lieu :
Dans la société



AVANT-PROPOS :

Les TMS (troubles Musculo squelettiques) font partie des premières maladies professionnelles en France (79% en 2017). Devant ce constat des formations comme "Acteur de la prévention des risques physiques liés aux activités professionnelles (PRAP IBC)" ou des formations adaptées comme des sessions de sensibilisations aux TMS, ou coaching aux TMS vont dans le sens de la prévention. Ces formations s'appuient sur **le document de référence de l'INRS du dispositif PRAP version 8 -04/2019** afin de donner la structure pédagogique et administrative du programme.

Ce manuel de formation a pour objet de répondre aux critères d'habilitation de l'INRS, mais également fournir aux stagiaires des éléments de preuve de qualité de la formation proposée.

ATELIER SENSIBILISATION AUX TMS



Public cible :

Employé qui travaille dans un milieu bureautique avec travail sur écran



Formateur :

1 Formateur National de PRAP habilité selon le référentiel INRS



Objectif pédagogique :

Les stagiaires devront être capable d'exercer leur métier en toute sécurité, en contribuant à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée des améliorations techniques, organisationnelles et humaines, et en maîtrisant les risques sur lesquels il y a la possibilité d'agir.

- Sensibiliser et comprendre les risques d'un Troubles Musculo Squelettique
- Identifier les risques de TMS
- Apprendre les fondamentaux de maintien d'une bonne posture
- Optimiser les postes de travail et améliorer le confort du travail



Evaluation :

Evaluation en continu. La modalité d'évaluation se fait selon le référentiel INRS et un certificat est délivré par le réseau prévention.



Certification :

Attestation Sensibilisation TMS et gestes et postures



Suivi et évaluation :

Fiche d'émargement, Grille d'évaluation récapitulative, Evaluation, Attestation de fin de formation remise en fin de formation.

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

DOMAINE DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES
DC1 Comprendre l'intérêt de la prévention	1.1. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention - 15min
DC2 Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain	2.1. Connaître le fonctionnement du corps humain - 30min 2.2. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain - 30 min
DC3 Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	3.1 Connaître les facteurs à risques dans le milieu bureautique - 1h 3.2 Connaître et utiliser les différents équipements - 30min 3.3 Economie d'effort et techniques d'activités physiques de compensation - 30 min Quizz - fin de formation - 30 min

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

OBJECTIF	SITUATION DU FORMATEUR	SITUATION DE L'APPRENANT	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	ÉPREUVE CERTIFICATIVE	TEMPS	TEMPS CUMULÉ
Comprendre l'intérêt de la prévention	A partir d'une présentation Powerpoint rappeler l'intérêt de la prévention dans les enjeux humains, financiers et juridiques de l'entreprise. Montrer les statistiques récentes France et de leur secteur d'activité.	Comprendre l'intérêt de la prévention et les enjeux pour l'entreprise	Méthode Heuristique Exposé interactif Questionnaire Kahoot	Questionnement de chaque stagiaire sur les différents enjeux et demander des exemples	15min	15min
Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives aux fonctionnements du corps humain	A partir de schémas et de maquettes anatomiques, rappeler les différentes parties du corps humain, leurs limites et les différentes atteintes de santé possibles : ☐ Squelette ☐ Articulation Muscle – Tendon ☐ Nerfs ☐ Colonne vertébrale	Appréhender l'anatomie et comprendre les amplitudes articulaires délétères pour le corps humain.	Méthode Heuristique Exposé interactif	80% de bonne réponse via Kahoot ou questionnaire	1h00	1h 15 min
Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	A partir de la visite des postes de travail, savoir analyser les causes et les déterminants d'une situation dangereuse. Proposer des solutions d'améliorations et d'économie d'effort. Appliquer l'activité physique de compensation	Savoir améliorer son poste de travail et apprendre les gestes d'économie d'efforts adaptés Connaître des techniques d'activités physiques de compensation	Exposé interactif Visite site Exercices	Questionnement de chaque stagiaire sur les principes d'économies d'effort	2h 15 min	3h 30