



# SENSIBILISATION AUX TMS

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Durée :**  
7 heures



### Prérequis :

Employé qui travaille dans un milieu dont le risque de TMS est présent



### 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.

## SENSIBILISATION AUX TMS



### Public cible :

Employé qui travaille dans un milieu dont le risque de TMS est présent



### 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 ils sont exposés, 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.



### 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



### Salle de formation :

Salle de cours avec écran de projection, Chaises, Tables, Tableau blanc + Jeu de feutres



### Equipements informatiques :

Ordinateur + vidéoprojecteur



### Matériels techniques :

Maquettes anatomiques



### 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DC1</b><br>Comprendre l'intérêt de la prévention                                                                                                      | 1.1. Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement<br>1.2. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DC2</b><br>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<br>2.2. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain<br>2.3. Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé                                                                                                                                                                                             |
| <b>DC3</b><br>Mettre en place des actions de prévention dans son organisation                                                                            | 3.1. Observer son espace de travail<br>3.2. Repérer les 5 facteurs à risques : Efforts physiques – Dimensionnelles - Contraintes environnementales – Contraintes techniques - Organisation<br>3.3. Mettre des actions de préventions des risques Physiques<br>3.4. Implémenter des actions HOT Humains – Organisationnelles - Techniques<br>3.5. Savoir présenter son projet santé |
| <b>DC4</b><br>Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort                | 4.1 Analyser son poste de travail<br>4.2 Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail<br>4.3 Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention<br>Mettre en place des techniques d'activités physiques de compensation                                           |

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

| OBJECTIF                                                                                                                                         | SITUATION DU FORMATEUR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SITUATION DE L'APPRENANT                                                                                                                                   | MÉTHODE PÉDAGOGIQUE                      | EPREUVE CERTIFICATIVE                                                                 | TEMPS     | TEMPS CUMULÉ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| I. 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<br>Exposé interactif | Questionnement de chaque stagiaire sur les différents enjeux et demander des exemples | 1h00      | 1h00         |
| II. 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 :<br>□ Squelette<br>□ Articulation Muscle – Tendon<br>□ Nerfs<br>□ Colonne vertébrale                                                                                                            | Appréhender l'anatomie et comprendre les amplitudes articulaires déléteries pour le corps humain.                                                          | Méthode Heuristique<br>Exposé interactif | 80% de bonne réponse via Kahoot ou questionnaire                                      | 1h00      | 2h00         |
| III. Mettre en place des actions de prévention dans son organisation                                                                             | Observer son espace de travail<br>Repérer les 5 facteurs à risques : Efforts physiques – Dimensionnelles - Contraintes environnementales – Contraintes techniques - Organisation<br><br>Mettre des actions de préventions des risques Physiques<br>Implémenter des actions HOT Humains – Organisationnelles - Techniques<br><br>Savoir présenter son projet santé | Comprendre les différents facteurs des risques physiques.<br>Savoir proposer des actions préventives holistiques                                           | Méthode Heuristique<br>Exposé interactif | 80% de bonne réponse via Kahoot ou questionnaire                                      | 1h00      | 3h00         |
| III 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 proposer des solutions d'améliorations et d'économie d'effort. Appliquer l'activité physique de compensation et apprendre les gestes et postures théoriques de base                                                                                                                                           | Savoir améliorer son poste de travail et apprendre les gestes d'économie d'efforts adaptés. Connaître des techniques d'activités physiques de compensation | Visite site<br>Exercices                 | Questionnement de chaque stagiaire sur les principes d'économies d'effort             | 4h 00 min | 7h 00        |