



# ATELIER TMS

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

EN MILIEU SANITAIRE ET SOCIAL



**Durée :**

3h30



**Prérequis :**

Aucun



**Nombre de candidats :**

Minimum 1 personne - Maximum 8 personnes



**Lieu :**

Dans la société



## AVANT-PROPOS :

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent aujourd'hui la première cause de maladies professionnelles en France. Particulièrement présents dans les secteurs sanitaire et médico-social, ils sont souvent liés aux activités de manutention de personnes, aux postures contraignantes et aux efforts répétitifs. Face à ces enjeux, la mise en place d'actions de prévention adaptées constitue un levier essentiel pour préserver la santé des professionnels et améliorer les conditions de travail.

Dans ce contexte, cet atelier TMS s'inscrit dans une démarche de sensibilisation et d'acquisition de compétences pratiques, inspirée du dispositif PRAP 2S de l'INRS. Il vise à apporter aux participants des repères concrets pour analyser leurs situations de travail, adopter des gestes et postures adaptés, et intégrer les principes d'accompagnement de la personne aidée, dans une logique de prévention durable et de qualité des pratiques professionnelles.

## ATELIER SENSIBILISATION AUX TMS



### Public cible :

Professionnels du secteur sanitaire et social : aides-soignants, AES, auxiliaires de vie, agents de service hospitalier, personnel encadrant.



### Formateur :

1 Formateur National de PRAP habilité selon le référentiel INRS



### Objectif pédagogique :

Les stagiaires devront être capables d'adopter des pratiques professionnelles sécurisées, en contribuant à la prévention des risques liés à l'activité physique dans leur environnement de travail, en observant et analysant leurs situations, en proposant des améliorations adaptées, et en accompagnant la personne aidée en préservant leur santé et celle des autres.



### Evaluation :

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



### Certification :

Attestation Sensibilisation TMS



### Salle de formation :

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



### Moyens pédagogiques et techniques :

Ordinateur + vidéoprojecteur, lit médicalisé (si possible), fauteuil roulant, aides techniques, matériel de simulation



### 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> Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique	Être capable de comprendre les enjeux de la prévention des TMS dans le secteur sanitaire et social et d'identifier son rôle en tant qu'acteur de la prévention au sein de son établissement
<b>DC2</b> Observer et analyser sa situation de travail	Être capable d'identifier les situations à risque, d'observer son activité de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain et de repérer les atteintes potentielles à la santé
<b>DC3</b> Agir et participer à la maîtrise du risque	Être capable d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, d'accompagner la personne aidée en sécurité et de proposer des améliorations simples pour prévenir les risques

### DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

OBJECTIF	SITUATION DU FORMATEUR	SITUATION DE L'APPRENANT	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	EPREUVE CERTIFICATIVE	TEMPS	TEMPS CUMULÉ
Comprendre les enjeux des TMS et le fonctionnement du corps humain	Présente les enjeux, les TMS, les bases anatomiques et les risques liés à l'activité	Écoute, participe, identifie les postures à risque	Exposé interactif, échanges	Questionnement oral	1h 15	1h 15
Observer et analyser une situation de travail	Propose une méthode d'analyse et des situations professionnelles	Analyse, identifie les risques, participe à la réflexion	Étude de cas, travail en groupe	Restitution orale	45 mn	2h 00
Appliquer les principes de prévention et accompagner en sécurité	Démontre les gestes, encadre les mises en situation (transferts, mobilisation) et anime le débriefing	Met en pratique, ajuste ses gestes, propose des améliorations	Démonstration, exercices pratiques, analyse collective	Observation en situation, Questionnement de chaque stagiaire sur les principes d'économies d'effort	1h 30	3h 30