

## Sensibilisation « Prévenir les TMS (Troubles Musculo-Squeletiques) »

Durée : 30 minutes par groupe

La sensibilisation permet de comprendre comment adapter son environnement et ses gestes pour éviter les douleurs chroniques..

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Profil du stagiaire

- Toute personne de l'entreprise.

#### Prérequis

- Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être en mesure de comprendre les TMS (troubles musculo-squelettiques) afin de les éviter.

### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.

Comprendre la mécanique humaine

- Qu'est-ce qu'un TMS ? Tendinite, lombalgie, syndrome du canal carpien : les mécanismes de l'inflammation.
- Les facteurs de risque : Répétitivité, effort excessif, posture statique prolongées et stress.
- Le signal d'alarme : apprendre à écouter les picotements et raideurs avant qu'ils ne deviennent invalidants.

Ergonomie du poste de travail

- Aménagement « bureau » : réglage du siège, hauteur de l'écran, position des avant-bras et de la souris.
- Aménagement « terrain » : les principes de base de la manutention (dos droit, utilisation des jambes, bras près du corps)

Les gestes de préservation

- Les micro-pause actives : exercice de décompression de 30 secondes à intégrer dans la routine.
- Renforcement et souplesse : focus sur la sangle abdominale et les étirements des chaînes musculaires raccourcies.
- L'alternance posturale : pourquoi la « meilleure posture et la prochaine » (bouger régulièrement)

### ORGANISATION

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de la formation

- À l'issue du stage, un compte-rendu sera édité et transmis.

#### Tarif : sur devis

Délai accès : en fonction des disponibilités

Modalités d'accès : L'accès à nos formations intra-entreprise est réservé aux professionnels.

Accessibilité : Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires.