



# Prévenir les risques de Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et de douleurs liés à l'activité physique au travail par l'adoption de nouveaux comportements de santé

Thèmes : Santé et sécurité au travail

Tarifs : 1 050 € / groupe

Durée en jours : 1 jour / Durée en heures : 7 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Découvrir et mobiliser un ensemble de solutions et d'outils adaptés pour réduire l'apparition de douleurs au travail.

## Objectifs pédagogiques

- Nommer et reconnaître l'ensemble des risques professionnels rencontrés,
- Mobiliser un ensemble de solutions pratiques pour réduire les risques en situation de travail,
- Expérimenter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour se protéger au quotidien,

## Principaux contenus pédagogiques

- La prévention et ses bénéfices pour soi et l'entreprise
- Les facteurs responsables d'apparition des TMS
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes de l'activité physique au travail
- Impact de l'activité physique au travail, sur la santé du corps et bénéfices santé d'une pratique physique bien menée pour son corps au quotidien
- Les conseils et recommandations pour protéger sa santé au travail
- La pratique d'exercices et principes de sécurité physique et d'économie d'effort et leur application au quotidien

## Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en situation pratique autour des éléments cités ci-dessus.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

Chaque stagiaire repart avec une pochette de formation contenant l'ensemble des exercices, solutions et outils de prévention vus ensemble.

## Modalités d'évaluation

En continue, basée sur la participation du professionnel tout au long de la journée. Bilan à chaud en fin de journée puis à 1 mois via questionnaire sur les changements opérés.

## Public visé

Tous les professionnels confrontés aux activités de manutention, port de charge et maintien de postures physiques ou/et statiques contraignantes.

## Nombre de participants

6 à 10 stagiaires

## Pré-requis

Aucun, même s'il sera conseillé à l'entreprise de s'appuyer sur les salariés motivés et volontaires.

## Accessibilité

Sur site, dans un espace accessible et dégagé permettant la pratique physique en toute sécurité (entre 18 et 40 m<sup>2</sup>). Formation accessible aux personnes concernées par la problématique énoncée.

## Contact

Maguelone Vallée

06 71 13 77 14

contact@magueloneformations.fr

---

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne.  
Siège social : Bâtiment Penthievre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin  
[formations.cae22.coop](http://formations.cae22.coop)