



Public :

- Salariés de tous secteurs
- Managers et responsables HSE
- Travailleurs exposés à des risques liés aux TMS

Prérequis :

Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les risques liés aux mauvaises postures et gestes inadaptés.
- Appliquer les principes d'ergonomie pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Adopter les bonnes pratiques lors de la manipulation des patients et des charges.
- Mettre en œuvre des techniques de prévention et d'auto-protection au quotidien.

Modalités de la formation :

- Face à face pédagogique : 7 heures réparties en 1 journée ou 3,5 heures réparties en 2 journées.
- Effectif : Minimum 4 participants et maximum 10.

Programme détaillé :

1. Introduction à la formation (30 min)

- Présentation de la formation et des participants.
- Tour de table : expériences et difficultés rencontrées.

2. Notions de base en anatomie et physiologie (45 min)

- Fonctionnement du dos et des articulations.
- Les principaux troubles musculo-squelettiques (TMS) : causes et conséquences.
- Facteurs de risques dans le travail en maison de retraite.

3. Les principes de prévention (45 min)

- Notions d'ergonomie appliquées aux gestes et postures.
- Règles de base pour la manutention des charges et des personnes.
- L'importance du gainage et du renforcement musculaire.

4. Réglementation et obligations légales (30 min)

- Les obligations de l'employeur et des salariés.
- Droit à la santé et à la sécurité au travail.
- Rôle du document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP)

5. Exercices pratiques de gestes et postures (2 heures)

- Manipulation de charges inertes et objets du quotidien.
- Simulation des postures à risque et correction en temps réel.
- Travail sur l'alignement postural et les mouvements sécurisés.
- Exercices de renforcement et d'étirement pour prévenir les douleurs.

6. Manutention des patients (1 heure)

- Techniques sécurisées pour aider une personne à se lever, s'asseoir, se tourner.
- Utilisation des aides techniques (lève-malade, draps de glisse, verticalisateurs).
- Mise en situation avec des volontaires et ajustements des pratiques.

7. Étude de cas et analyse des pratiques (45 min)

- Analyse de situations réelles rencontrées par les participants.
- Recherche de solutions ergonomiques adaptées à leur environnement de travail.

8. Conclusion et évaluation (30 min)

- Synthèse des apprentissages.
- Conseils pour intégrer ces bonnes pratiques au quotidien.
- Questionnaire d'évaluation et remise d'une attestation de formation.

Matériel nécessaire :

chaises, tables, draps de glisse, lève-personne, verticalisateur.

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques avec supports visuels.
- Démonstrations et mises en situation pratiques.
- Exercices en binômes et correction en direct.
- Échanges interactifs et retour d'expérience des participants.

Évaluation de la formation :

- Mise en situation pratique.
- Fiche d'évaluation des acquis.
- Suivi à froid pour mesurer l'impact des actions préventives mises en place.

Certification :

Attestation de suivi de formation.

PROGRAMME DE FORMATION
PREVENTION DES TMS



Première partie	
3h30min	Introduction à la formation Notions de base en anatomie et physiologie Les principes de prévention Réglementation et obligations légales Exercices pratiques de gestes et postures
Deuxième partie	
3h30min	Exercices pratiques de gestes et postures Manutention des patients Étude de cas et analyse des pratiques Conclusion et évaluation