

PROGRAMME DE FORMATION
Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et Ergonomie

Référence AGP-TMS	Durée 7 heures / 1 jour	Public visé Tout salarié exposé à des postures contraignantes ou travaux répétitifs	Prérequis Aucun
-----------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes de survenue des TMS et leurs facteurs de risque
- Identifier les situations de travail à risque dans son environnement professionnel
- Appliquer les principes d'ergonomie et de manutention sécurisée
- Participer à la démarche de prévention collective des TMS en entreprise

PROGRAMME

#	Module	Durée	Contenu
1	TMS : enjeux et épidémiologie	1h	<ul style="list-style-type: none"> – Définition, prévalence (1re cause de maladie pro en France) – Membres supérieurs, rachis, membres inférieurs – Coûts humains et économiques
2	Facteurs de risques TMS	1h30	<ul style="list-style-type: none"> – Facteurs biomécaniques : postures, répétitivité, efforts – Facteurs organisationnels et psychosociaux – Facteurs environnementaux (froid, vibrations...)
3	Bases d'ergonomie du poste de travail	1h30	<ul style="list-style-type: none"> – Principes d'ergonomie de conception et de correction – Analyse de poste : méthode simplifiée RULA / NIOSH – Aménagement du poste (hauteurs, angles, espaces)
4	Manutention manuelle sécurisée	2h	<ul style="list-style-type: none"> – Principes de la technique PAS (Protection–Approche–Saisie) – Exercices pratiques : lever, porter, déposer – Aides techniques à la manutention
5	Plan d'action et démarche collective	1h	<ul style="list-style-type: none"> – Intégration dans le DUERP – Contribution du salarié à la prévention – Synthèse et plan d'action personnel

Modalités pédagogiques <ul style="list-style-type: none"> – Exposés illustrés (photos terrains) – Démonstrations pratiques – Exercices posturaux – Outil CartoPrev' TMS 	Évaluation <ul style="list-style-type: none"> – Test de positionnement initial – Observation pratique des postures – QCM de clôture 	Sanction <ul style="list-style-type: none"> – Attestation de formation TMS/Ergonomie – Attestation AG Prévention individuelle
--	---	--