# Formation S'initier aux gestes et postures TMS

**Qualité / Santé / Sécurité / Environnement** **Santé / Sécurité**

Référence de la formation : **S202**
Villes : **Strasbourg**, **Colmar**, **Mulhouse**

Adoptez les bons gestes et postures dans toute situation de travail pouvant exposer les salariés à des troubles musculosquelettiques.



**En présentiel**



**Accessible**

Durée : **1 jour (7 heures)**
Tarif Inter : **290 € net**

Tarif intra sur demande

*Mise à jour le 28 juillet 2026*

Prévenir les risques physiques liés à l'activité professionnelle est de la responsabilité de chacun. Après avoir acquis la partie théorique : législation, risques spécifiques liés au squelette, notions d'ergonomie, c'est la partie pratique qui sera mise en place. Différentes manipulations et mises en situation permettront d'intégrer les bénéfices de cette formation.

## **Objectifs** de la formation

- Connaître la législation sur le port manuel des charges
- Appréhender et prévenir les risques liés aux mauvais comportements physiques
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort applicables aux différents postes de travail

## **A qui s'adresse** la formation ?

### Public

- Tout public concerné par la question des

### Pré-requis

- Aucun

**CCI Campus Alsace - Strasbourg**
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

**CCI Campus Alsace - Colmar**
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

**CCI Campus Alsace - Mulhouse**
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse

TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

# **Les points forts** de la formation ?

- Formateur agrée par la CARSAT
- Référentiel de formation conforme aux recommandations émanant de la CARSAT Alsace-Moselle

# **Programme** de la formation

## 1. Partie théorique (durée : 3,5 heures)

- Comprendre la législation sur le port manuel des charges.
- Connaitre le cout d'un accident du travail pour le salarié.
- Savoir le cout d'un accident du travail pour l'entreprise.
- Aborder le squelette :
- Connaitre les risques spécifiques liés au squelette : fracture arthrose…
    - Accidents liés aux tendons : tendinite canal carpien
    - Accidents liés aux muscles : contracture crampe claquage…
    - La colonne vertébrale
- Maitriser le processus d'accident de la colonne vertébrale,
- Aborder les formes cliniques de l'accident lombaire : Lumbago, Sciatique, Hernie, Tassement.
- Appréhender les notions d'ergonomie :
    - Position prolongée debout et la position assis-debout,
    - Différentes hauteurs de plan de travail,
    - Ergonomie sur poste statique (bureau).
    - Les principes pour lever une charge en sécurité.

## Partie pratique (durée : 3,5 heures)

- Faire des manipulations et des mises en situation :
- **Exemples de cas traités**.
    - Levage-petite caisse avec poignées,
    - Petite caisse avec poignées sur entablement,
    - Petite caisse sans poignées,
    - Petite caisse sans poignées sur entablement,
    - Grande caisse à deux porteurs (lever et transporter),
    - Charge ronde : couronne (lever et transporter),
    - Charge longue : tube, barre (lever et transporter),
    - Sac de 25 à 30 kg de sable (lever et transporter),
    - Levage et transport d'un seau puis de deux,
    - Levage et transport d'une bouteille de gaz (13 kg),
    - Transport d'une charge avec brouette,
    - Transport d'une charge avec diable.

### 3. Bilan et évaluation de la formation

# **Modalités** de la formation

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques et applications concrètes Exemples et échanges

Anatomie humaine.

Manipulations d’objets divers ou spécifiques de l’entreprise.

## Organisation

Formation présentielle

## Évaluation des connaissances

L’intervenant vérifie régulièrement au cours de la formation le degré d’atteinte des objectifs pédagogiques à travers des exercices d’application, des simulations ou des études de cas

## Validation de la formation

- Attestation d’évaluation des acquis
- Attestation de suivi de formation

# Chiffres clés

**92 %**
**de recommandation**
en 2025

**93 %**
**de satisfaction**
en 2025

**81 %**
**de réussite CCE**
en 2025