Formation S'initier aux gestes et postures TMS

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

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

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 4 décembre 2025

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 TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Pré-requis

- Aucun

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

93 %
de recommandation en 2024

90.5 %
de satisfaction en 2024

7266
nombre de stagiaires en 2024