

FICHE PROGRAMME

Prévention des TMS (manutention)

Apprendre à repérer et analyser les situations de manutention à risque, puis construire des actions de prévention concrètes et suivies.



DURÉE

7h

1 jour

EFFECTIF

2 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Expliquer les mécanismes d'apparition des TMS
- 2 Identifier les facteurs de risque biomécaniques, organisationnels et psychosociaux
- 3 Observer et analyser une situation de travail de manutention
- 4 Proposer des actions de prévention selon les principes généraux de prévention
- 5 Construire et suivre un plan d'action
- 6 Adopter les bons gestes au quotidien

Public concerné

Personnel de manutention, encadrement de proximité, référents sécurité et préventeurs souhaitant aller au-delà des gestes et postures : comprendre les causes des TMS et agir sur l'organisation et les postes de travail.

Prérequis : Aucun prérequis. Idéalement, disposer du document unique (DUERP) et des données AT/MP de l'entreprise.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. R4541-1 à R4541-10 (manutention manuelle des charges)
- Code du travail, art. R4541-6 (facteurs de risque à prendre en compte)
- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Norme NF X35-109 (manutention manuelle : méthode d'analyse et valeurs seuils)
- Tableaux de maladies professionnelles n° 57 (TMS) et n° 98 (lombalgies)

Pourquoi former vos équipes ?

Agir à la source

Les principes généraux de prévention (L4121-2) placent l'aménagement du poste avant la formation aux gestes.

Réduire les TMS durablement

Les TMS sont la première maladie professionnelle : agir sur les causes évite rechutes et arrêts longs.

Impliquer le terrain

Opérateurs et encadrants construisent ensemble des solutions réalistes, mieux acceptées et mieux suivies.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coachs sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Une journée orientée analyse et action : comprendre les TMS, observer les postes sur site, puis bâtir des pistes d'amélioration concrètes avec l'encadrement.

01 Comprendre les TMS

- Définition, localisations et mécanismes des TMS
- Données clés et enjeux humains, économiques et juridiques
- Notions d'anatomie et de biomécanique

02 Facteurs de risque

- Facteurs biomécaniques : efforts, répétitivité, postures, vibrations
- Facteurs organisationnels et psychosociaux, facteurs individuels
- Repères de charges et de fréquences (NF X35-109)

03 Analyse des postes de travail

- Méthode d'observation d'une situation de travail
- Analyse de postes sur site, en sous-groupes
- Identification des causes et des déterminants

04 Principes de prévention et gestes au quotidien

- Hiérarchie des mesures : supprimer, réduire, aménager, protéger
- Aides techniques et aménagement du poste
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

05 Plan d'action et suivi

- Formaliser des pistes techniques, organisationnelles et humaines
- Prioriser, désigner les responsables et les indicateurs de suivi
- Restitution à l'encadrement

MÉTHODES & MOYENS

- Études de cas réels de l'entreprise
- Analyse de postes sur site
- Grilles d'observation et d'analyse
- Exercices pratiques de manutention
- Support de plan d'action remis à l'entreprise

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant les analyses de postes
- Évaluation des acquis : QCM et restitution d'une analyse
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Formateurs spécialistes de la prévention des TMS : ostéopathes, kinésithérapeutes ou coachs sportifs formateurs.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation de recyclage : point d'étape conseillé à 6 mois pour suivre le plan d'action.
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr