



## FORMATION À LA PRÉVENTION DES TMS

### Objectifs

Cette formation a pour objectif de comprendre les troubles musculo-squelettiques (TMS) et leurs impacts sur la santé des travailleurs, apprendre à identifier les facteurs de risque liés aux TMS dans le milieu de travail, maîtriser les principes de l'ergonomie pour améliorer les postes de travail, intégrer des méthodes d'organisation du travail pour réduire les TMS et créer un environnement de travail sécurisé et adapté aux besoins des employés.

### Méthode et Matériel pédagogique

- ◆ Apports théoriques et méthodologiques
- ◆ Travaux de groupe
- ◆ Documentation INRS
- ◆ Mises en situation et échanges d'expériences
- ◆ Pédagogie active et participative
- ◆ Document de synthèse

### Moyens d'encadrement

Formateurs(trices) certifié PRAP 2S / ALM par l'INRS  
Professionnels de santé : Infirmier, Aide-soignant, Ambulancier, Ergothérapeute  
Agréés par le réseau CDO Formation – ED5

### Évaluations & Attestation des compétences

Cerificat de réalisation. Auto-évaluation des acquis de la formation.  
Évaluation à chaud de la formation par le stagiaire en fin de stage.  
Évaluation qualitative par l'apprenant.

En partenariat avec Olympe Médical



3 Jours - 21 heures



**INTRA-ENTREPRISE**  
France Métropolitaine



**10 Stagiaires maximum**  
Individualisation : oui



**Public :** Professionnels du secteur sanitaire, social et médico-social

**Pré-requis :** aucun



**Délivrance de certificat de réalisation** à l'issue de la formation.



Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter notre référent handicap : [ref.handicap@ed5.fr](mailto:ref.handicap@ed5.fr)

4,93/5



# Programme de la Formation

## Jour 1 : Introduction aux TMS et Analyse des Facteurs de Risque

### Matinée :

- Présentation des TMS : Définition, symptômes, et conséquences.
- Épidémiologie des TMS : Statistiques et études de cas.
- Facteurs de risque des TMS : Identification des causes liées à l'activité professionnelle.

### Après-midi :

- Méthodes d'analyse des postes de travail  
Observation et évaluation des tâches.
- Étude de cas pratiques : Analyse de situations réelles et identification des risques.

## Jour 2 : Ergonomie et Amélioration des Postes de Travail

### Matinée :

- Principes de l'ergonomie : Concept et application.
- Aménagement des postes de travail :  
Techniques et outils pour une meilleure ergonomie.

### Après-midi :

- Évaluation ergonomique : Utilisation d'outils et de logiciels spécifiques.
- Atelier pratique : Mise en œuvre des principes ergonomiques dans des situations concrètes.

## Jour 3 : Organisation du Travail et Environnement de Travail

### Matinée :

- Organisation du travail : Stratégies pour prévenir les TMS.
- Gestion du temps et des pauses : Importance de la récupération et de la rotation des tâches.

### Après-midi

- Environnement de travail : Adaptation et aménagement des espaces pour réduire les risques.
- Plan d'action personnalisé : Élaboration d'un plan de prévention des TMS pour son propre environnement de travail.

## Le + ED5

- ◆ Enregistré en qualité IPRP
- ◆ Équipe pédagogique spécifique : Infirmier, Aide-soignant, Ambulancier, Ergothérapeute...
- ◆ Pré-diagnostic avec plan d'actions en Santé & Sécurité au Travail : Offert
- ◆ Formations personnalisées adaptées aux besoins des entreprises

## Nous contacter

📍 65 Rue du Moulin Vedel  
30900 Nîmes

☎ 04 11 94 00 50



ww.ed5.fr



contact@ed5.fr

ED5 S.A.S au capital de 7470€



NDA : Enregistrée sous le numéro 76300493030.

Siren : 905 195 426

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.