# PROGRAMME DE FORMATION version 2026

# PREVENTION DES TMS : PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT dans le cadre d'une démarche globale de prévention

**1 jour / 7h**

**Tarif INTRA : 1050€HT + frais annexes éventuels**

**OBJECTIFS : Etre capable de …**

- **Se situer en tant qu'acteur de prévention** des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- **Observer et analyser une situation de travail** en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- **Participer à la maitrise du risque** dans son entreprise ou son établissement.
- **Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort** à la situation de travail

**Cette formation implique un engagement de l'encadrement, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines de la structure.**

**PUBLIC VISE – PRE REQUIS** : Toute personne intéressée.
Pas de prérequis

**LIEU** : Formation intra entreprise
**DUREE** : 7 heures – 1 journée (9h-12h30 / 13h30-17h)
**MODALITE ET DELAI DE MISE EN ŒUVRE :** Formation sur demande du client, mise en œuvre sous 3 mois selon disponibilité

**NOMBRE DE STAGIAIRES :** 10 MAX

**PEDAGOGIE** :

- Alternance de théorie en salle et de mises en situations variées sur postes de travail, encadrée par un formateur PRAP, formé et certifié à l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité).
- Vidéoprojection, paperboard, supports pédagogiques, Pédagogie ludique basée sur l'échange des connaissances des participants et l'apport d'expérience du formateur.
- Cas pratiques sur les postes de travail de chaque stagiaire avec un principe : valider ce qui est bien fait et réfléchir collectivement à ce qui peut etre améliorer.

**CONTENU DE FORMATION :**

Les TMS et leurs enjeux liés aux accidents de travail et maladies professionnelles
Les principes de la prévention des risques professionnels
Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
Les éléments déterminants de l'activité physique
Observation et analyse d'une situation de travail
Proposition d'amélioration
Les principes de base d'économie d'effort
Mise en application lors d'exercices terrain.

**DEMARCHE PEDAGOGIQUE** :

Formation essentiellement pratique :

- Analyse des pratiques, échanges,
- Acquisition et évaluation des connaissances et compétences,
- Mis en situation de travail réel

**MOYENS PEDAGOGIQUES UTILISES :**

En amont de la formation : audit et échanges avec la direction
Powerpoint et vidéos
Charges fictives de manutention
Logiciel « position idéal »
INTRA : Déplacement sur le poste pour observation et analyse du travail réel

**DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION :**

Livret de formation.
Suivi personnalisé afin de s'inscrire dans une démarche globale de prévention.

**EVALUATION :**

Réalisation d'une situation de port de charge choisie dans le respect des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort