Prévention des TMS

Formation Gestes et postures au travail

Les troubles musculo-squelettiques sont la première maladie professionnelle en France. Cette formation agit en amont : comprendre les facteurs de risque, pratiquer les bons gestes, durer dans son poste.

Objectifs pédagogiques

- Citer les 3 principales zones corporelles touchées par les TMS et leurs causes
- Identifier au moins 2 facteurs de risque présents dans son propre environnement de travail
- Décrire les principes de base d'une posture correcte, assis et debout
- Nommer 2 gestes protecteurs applicables immédiatement à son poste
- Expliquer les mécanismes physiologiques des TMS et leur lien avec les conditions de travail (format 3 h 30)

Formats et tarifs

Formation complète	Sensibilisation
3 h 30	1 h en visio
à partir de 615 € net de taxe / session	**à partir de 175 € net de taxe / session**

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation (1 h)

20 min	Comprendre les TMS Les zones touchées, les causes, les chiffres. Pourquoi ça arrive, et à qui.
20 min	Repérer les risques Chacun identifie les facteurs de risque de son propre poste.
20 min	Les gestes protecteurs Postures assise et debout, 2 gestes applicables immédiatement.

Formation complète (3 h 30)

45 min	Mécanismes et facteurs Physiologie des TMS, lien avec les conditions de travail, facteurs aggravants.
1 h	Analyse des postes Étude des situations réelles de travail des participants.
1 h 15	Pratique des gestes Manutention, port de charges, postures. Pratique guidée et corrigée.
30 min	Plan d'actions Chaque participant repart avec ses propres actions correctives.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié, tous secteurs d'activité : industrie, bureau, commerce, soins.
Prérequis	Aucun.
Durée	Sensibilisation 1 h · Formation complète 3 h 30.

Effectif	4 à 12 participants par session.
Modalités	Présentiel, en intra-entreprise, dans vos locaux. Le format d'une heure se fait à distance, en classe virtuelle.
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 175 € de l'heure, net de taxe. Sensibilisation 1 h en visio : à partir de 175 € net de taxe. Formation complète 3 h 30 : à partir de 615 € net de taxe. Ces tarifs valent en semaine et en journée. De 18 h à 6 h et le samedi, le prix est majoré de 30 % ; le dimanche et les jours fériés, de 50 %, sans cumul. La majoration est indiquée avant la validation et sur le devis. Sur place, une séance de moins de 3 h 30 se facture comme une demi-journée de 3 h 30 ; le format d'une heure se fait en visio.
Financement	OPCO (sur les fonds mutualisés de votre OPCO sous 50 salariés ; au-delà, selon les contributions conventionnelles ou volontaires de votre branche), plan de développement des compétences, fonds propres.
Qui dispense	Un intervenant vérifié Integraall : ostéopathe, ergonome ou kinésithérapeute.
Méthodes	Exposé, analyse des postes réels, pratique guidée des gestes.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction.
Sanction de la formation	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr