

# GESTES ET POSTURES

## Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

### Durée

1 demi-journée ou 1 journée

### Public concerné

Agents de terrain, de collectivités, techniciens, exploitants...

### Effectif

De 6 à 10 stagiaires

### Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

### Objectif pédagogique

Acquérir un état d'esprit de prévention des lombalgies par l'apprentissage de gestes et postures adaptés à la manipulation de charges lourdes ou encombrantes, associé aux caractéristiques physiques et psychologiques des travailleurs.

Rendre le stagiaire capable :

- D'éviter les accidents dus à la manutention ou transport de charges
- De prendre en compte les TMS (Troubles Musculo Squelettiques).

### Programme de la formation

*En préalable, rappel des objectifs et éléments chiffrés (accidents du travail, jours d'arrêt de travail, maladies professionnelles).*

1. Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
2. TMS Dos
3. TMS Membre supérieur
4. Prévention des TMS à partir de situations de travail

### Moyens pédagogiques

La formation GPST alterne exposés didactiques, exercices pratiques et mises en situation afin de répondre aux besoins des salariés sur le lieu de travail.

### Suivi de l'action

Feuilles d'assiduité signées par demi-journée par le stagiaire et le formateur  
Attestation de fin de Formation

### Contrôle et validation de l'action

Exercices pratiques pour valider l'apprentissage

### Moyens d'encadrement

Expert et formateur agréé par le Ministère de l'Intérieur (Direction de la Sécurité Civile)

### Prix

Prise en charge pour les contributeurs VIVEA  
tarif de groupe : 700 € net (7 heures) ou 400 € net (3 heures 30)

### Dates et lieux

Dates à définir  
Caen – Saint-Lô  
Intra-entreprises ou inter-entreprises  
Contacter MSA Services