PRÉVENTION DES TMS DES MÉTIERS PHYSIQUES

Comprendre, analyser, et éduquer

PROGRAMME

Comprendre les TMS
- Définition des TMS
- Analyser les causes dans son ensemble
- Facteurs intrinsèques aux individus
  - mode de vie et analyse
  - conseils et recommandations
- Facteurs intrinsèques à l'entreprise
  - analyse des points faibles générateur de TMS

Analyses gestuelles
- Dépister les postes et mouvements à risques
- Solutions d'adaptations
- Grilles d'évaluation officielle des contraintes et risques

TMS = pathologies courantes (Membres supérieurs, inférieurs, dos)
- Rappels anatomiques
- Comprendre les dysfonctionnements
- Mieux analyser et mieux conseiller

Auto-gestion active
- Mouvements et étirements adaptés
- Echauffement, les bases
- Divers autres solutions actives

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
19 au 20 novembre 2026
07 au 08 juin 2027
15 au 16 novembre 2027

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
2 jours	**2090 € ht** repas inclus	**AGES**

Plan d'action TMS

OBJECTIF

Accompagner les salariés et limiter les risques de TMS

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre les TMS, leurs conséquences
- Apprendre des techniques de prévention
- Analyser le travail pour limiter l'apparition des TMS

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques
- Responsable méthode, ergonome, ergothérapeute
- Responsable HSE QSE, responsable production, chargé de prévention, animateur PRAP
- Assistant Service de Santé au Travail

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
JULIEN ALEXANDRE

- Masseur-kinésithérapeute D.E.
- Spécialisé en prévention des TMS au travail, rhumatologie, traumatologie
- Formé en ostéopathie, McKenzie et K-Taping

« Mon objectif est de vous faire prendre conscience de l'importance des mouvements et de la posture sur le système ostéoarticulaire, le vieillissement. Je vais vous aider à développer un regard avisé sur les postes de travail pour les analyser et vous positionner comme un acteur de la prévention des TMS. Je suis adepte d'une pédagogie active, basée sur l'échange et alternant des apports théoriques et des mises en situations pratiques. »

Julien ALEXANDRE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.

VOTRE CONSULTANT

Votre formateur présente une expérience de terrain de plus de 20 ans. Son expertise lui permet d'apporter une dimension de conseil et d'agir sur l'humain, à travers des techniques simples de relaxation et d'étirement.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE

VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr