

PROGRAMME

Intégrer des exercices de prévention des pathologies professionnelles reconnues dans le cadre des TMS

- Concevoir des exercices adaptés aux différents types de postes
- Connaître les gestes qui soulagent :
 - exercices pour la nuque et les épaules
 - exercices pour les coudes et les avant-bras
 - exercices pour les poignets et les doigts
 - exercices pour le dos
- Equilibrer les rythmes de travail
- Intégrer la pause active

Utiliser les techniques de manutention

- Connaître l'anatomie du dos et son fonctionnement
- Pratiquer la manutention générale
- Apprendre la manutention des charges lourdes et les aides techniques
- Maîtriser la réalisation et l'enseignement de ces techniques
- Adapter la manutention aux capacités individuelles

Préserver son dos au quotidien

- Comprendre les pathologies du dos et savoir les expliquer
- Acquérir une éducation gestuelle
- Maîtriser les différentes postures
- Soulager lumbago et sciatique
- Préserver la santé ostéo-articulaire

Former et sensibiliser les personnes

- Expliquer l'action de prévention
- Utiliser le langage imagé
- Intégrer ce travail dans les différents services
- Utiliser des outils pédagogiques (schémas, photos, livrets...)

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 15 au 16 mai 2025
- 06 au 07 octobre 2025

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

2220 € ht
repas inclus

RÉF. POST

Plan d'action TMS

OBJECTIF

Intégrer une réelle prévention active et ergonomique des lombalgies et autres pathologies liées au surmenage physique (TMS)

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Intégrer des exercices de prévention au poste de travail
- Adapter la manutention et les postures en tenant compte des capacités physiques des opérateurs
- Connaître les limites du poids des charges en fonction du public et des conditions de travail

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail, préventeur
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques
- Responsable méthode, ergonomiste, ergothérapeute, responsable HSE QSE,
- Responsable production, chargé de prévention, animateur PRAP



INCLUS

Module e-learning
«Prévention des TMS dans le travail sur écran»



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
ARMEN ATMAJIAN

- Masseur-Kinésithérapeute
- Habilité IPRP
- Ergothérapeute

«Je vous proposons une animation vivante et interactive basée sur la pratique, l'expérience et l'échange. Mon objectif est de vous transmettre un savoir-faire grâce à des mises en situation et des outils concrets.

Cette formation vous permettra d'acquérir des techniques de prévention active et de manutention adaptées aux capacités physiques de vos opérateurs et à la réalité de votre environnement professionnel.»

Armen ATMAJIAN

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. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.



VOTRE FORMATION

La pratique, l'échange et l'expérience des intervenants sont les maîtres-mots de votre formation. Vous allez acquérir les outils indispensables pour analyser et améliorer les postes de travail afin d'agir sur les TMS. Pour favoriser votre apprentissage, nos salles, disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la compréhension des techniques (squelettes, figures anatomiques, dynamomètre, assise ergonomique...).



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 :

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



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).

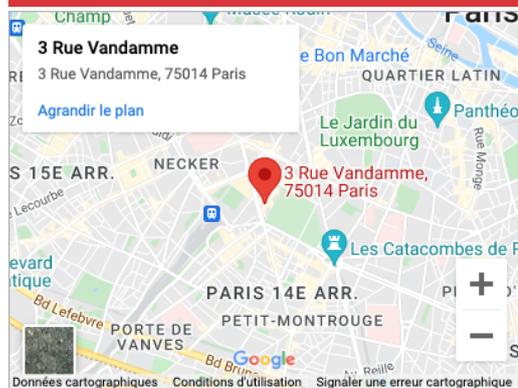
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

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



38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



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

www.c3s.fr