

## PROGRAMME

### Mobiliser les articulations pour repérer les tensions

- Le corps humain est fait pour être en mouvement
- Intérêts et enjeux du réveil musculaire (échauffement)

### Les principales contraintes du travail sur écran du télétravailleur

- Les contraintes physiques
- Les contraintes psychosociales
- Les contraintes environnementales

### Connaître le fonctionnement du corps humain

- Notion d'anatomie (articulations, muscles, nerfs)
- Les limites du corps humains (pathologies)
- Les facteurs de risques
- Les conseils en hygiène de vie

### Aménager son poste de travail à la maison

- Les principales contraintes du travail sur écran
- Les principes ergonomiques

### Prévenir et soulager les tensions musculaires et articulaires

- Intérêts et enjeux de la pause prévention
- Les exercices de prévention

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

## DATES

18 septembre 2023

## ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
1 jour

1425 € ht  
repas inclus

RÉF. TEGO

Plan d'action TMS

## OBJECTIF

Prévenir les risques d'atteinte à la santé en situation de télétravail

## COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Être capable de repérer ses fragilités physiques pour se protéger
- Être capable d'identifier les risques d'atteinte à la santé dans le cadre du télétravail
- Être capable d'aménager son poste de travail en tenant compte des principes ergonomiques
- Être capable d'intégrer des techniques de prévention au quotidien

## PUBLIC CONCERNÉ

- Responsables QHSE
- animateurs sécurité
- Tous salariés soumis au télétravail



## INCLUS

Module e-learning  
«télétravail et travail sur écran»



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**THOMAS PREVOT**

- Formateur SST/PRAP (IBC) certifié INRS
- Ancien sapeur pompier de Paris
- Consultant en sécurité incendie et Sauveteur Secouriste du Travail
- Ex-athlète de haut niveau

«Si je suis capable d'observer et d'analyser un poste de travail pour déterminer les éléments qui pourraient porter atteinte à la santé, si je connais mes faiblesses physiques et si, au quotidien, je prends soin de ma santé en réalisant des exercices de mobilisation et de soulagement articulaire alors je pourrais pratiquer mon métier en vrai professionnel.»

Thomas PREVOT

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous accompagne dans votre projet de formation et se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos questions techniques ou administratives, aussi bien avant qu'après votre formation.



### VOTRE FORMATION

Les TMS représentent 85% des maladies professionnelles, Un salarié confronté à des douleurs musculaires, articulaires et nerveuses ne peut pas exercer son métier dans les meilleures conditions. Cette formation va vous permettre de sensibiliser vos télétravailleurs par rapport à l'aménagement de leur poste de travail à la maison. Vous serez également capable de leur expliquer les contraintes exercées et leur transmettre des exercices de prévention simples et efficaces.



### 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

# INFOS PRATIQUES



## HORAIRES

La formation commence à 9h et se termine 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](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)