

# PREVENTION DES TMS SUR LE POSTE DE TRAVAIL INFORMATIQUE

**PREVENTION DES TMS**



**Nathalie VAN CELST**  
AMN CONSEIL ET FORMATION



**FORMATION**  
**PREVENTION DES TMS SUR LE POSTE DE TRAVAIL INFORMATIQUE**

*(Durée : 1 jour (07 heures))*

**Public**

Tout public

**Prérequis**

Aucun

**Objectifs**

- Étudier et prévenir les risques d'apparition des TMS
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie adaptés au poste informatique
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

**Contenu**

**Etudier et prévenir les risques d'apparition des TMS**

- Définition des TMS
- Les notions de base d'anatomie/physiologie
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences

**Etudier et appliquer les principes d'ergonomie adaptés au poste informatique**

- Les principes d'ergonomie
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

**Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail**

- La notion de situation de travail
- Description des sollicitations du corps dans son activité
- Les déterminants de cette activité
- L'élaboration et la communication des pistes d'amélioration

**Le poste de travail informatique**

- Les recommandations
- En pratique

**Méthodes et outils**

La formation propose des échanges interactifs, une assimilation des techniques de travail dans le cadre d'une formation en situation de travail



### **Mode de validation**

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

### **Modalités de la formation**

Face à face pédagogique : 1 jour, soit 7 heures

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

### **Intervenant**

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur PRAP certifié INRS

<b>PROGRAMME DE FORMATION</b> <b>PREVENTION DES TMS SUR LE POSTE DE TRAVAIL INFORMATIQUE</b>
---

<b>JOUR 1</b>	
9h00 – 12h30	Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation <b>Etudier et prévenir les risques d'apparition des TMS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition des TMS</li><li>• Les notions de base d'anatomie/physiologie</li><li>• Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences</li></ul> <b>Etudier et appliquer les principes d'ergonomie adaptés au poste informatique</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les principes d'ergonomie</li><li>• Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</li></ul>
13h30 – 17h00	<b>Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La notion de situation de travail</li><li>• Description des sollicitations du corps dans son activité</li><li>• Les déterminants de cette activité</li><li>• L'élaboration et la communication des pistes d'amélioration</li></ul> <b>Le poste de travail informatique</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les recommandations</li><li>• En pratique</li></ul> <b>Bilan de fin de formation</b>