

PRÉVENTION DES TMS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL



CAPS'A
SPORT &
SANTÉ

CONTEXTE

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) constituent la première cause de maladies professionnelles en France. Liés à des facteurs multiples — contraintes physiques, organisationnelles, psychosociales — ils impactent la santé des salariés, leur qualité de vie au travail et la performance des entreprises.

Dans ce contexte, l'activité physique représente un levier puissant, même si elle ne constitue pas à elle seule une réponse suffisante. Elle s'intègre dans une approche globale de prévention, en complémentarité avec l'adaptation des postes, la sensibilisation aux gestes et postures, et l'amélioration des conditions de travail.

Cette formation d'une journée propose de faire découvrir aux collaborateurs les bénéfices de l'activité physique sur la santé et la prévention des TMS, tout en les amenant à construire leur propre plan d'action pour intégrer durablement le mouvement dans leur quotidien professionnel et personnel.

ACTEURS CONCERNÉS

DURÉE:

1 journée
(7 heures)

TARIF:

Sur devis

- Les collaborateurs ayant un poste sédentaire
- Les collaborateurs exposés à des gestes répétitifs ou à une posture debout prolongée
- Les représentants QVT, RH, santé au travail
- Les chargés de prévention

TVA non applicable,
article 261-4-4° du CGI



OBJECTIFS ET CONTENUS

A l'issue de cette journée, vos collaborateurs seront capables de:

- Comprendre les enjeux d'une activité physique régulière pour leur santé
 - Connaître les différences entre inactivité physique, activité physique et sédentarité
 - Connaître les recommandations scientifiques en terme d'activité physique
 - Citer les bénéfices de l'activité physique pour sa santé et faire le lien avec sa vie professionnelle
- Comprendre l'impact d'un corps en bonne condition physique dans la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
 - Définir les TMS
 - Connaître les causes et conséquences des TMS
 - Mettre en oeuvre une routine d'exercices adaptés en prévention ou présence de TMS
- Élaborer un plan visant à modifier leurs comportements
 - Analyser son niveau d'activité physique
 - Identifier ses freins/motivations à augmenter son niveau d'activité physique
 - Construire son projet d'activité physique personnel



MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de la formation, la formatrice s'appuiera sur une pédagogie active, combinant :

- Des apports théoriques accompagnés d'une documentation pédagogique complète ;
- Des mises en situation et cas pratiques pour favoriser l'ancrage des connaissances ;
- Des temps d'échange dédiés aux questionnements et projets des participants.

Formatrice : Coralie Rusques

- Master 2 Activité Physique Adaptée et Prévention Santé
- Formé Prévention des Risques liés à l'Activité Physique



EVALUATION

- Évaluation des acquis pré et post formation pour mesurer la montée en compétence
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Évaluation à 6 mois pour mesurer la mise en application des connaissances

📍 5 bis avenue de la Gare - 09120 Varilhes

☎ 0695099638



capsariege@gmail.com



<https://capsariege.fr/>

Sarl CAPS'A - Siret n° 9177314240011

Organisme de formation déclaré sous le numéro 76090071209 auprès du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.