



Site internet

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

Version 12-2024

## Stop TMS - MF3 - 210

« Prévention des lombalgies et des Troubles Musculo-squelettiques »

**Prérequis :** Pas de prérequis.

**Public :** Le personnel de l'entreprise n'étant pas forcément sur des postes à dominante physique mais présentant des troubles (douleurs, TMS...).

Le personnel étant sur des postes à dominante physique (port de charges, gestes répétitifs...) mais ne présentant pas de troubles.

Le personnel étant sur des postes à dominante physique et présentant des troubles (douleurs, TMS...).

**Durée :** 3 x 3h30 (3 jours non consécutifs)  
Un groupe le matin et un groupe l'après-midi.

**Nombre de participants :** 6 à 8 participants

**Lieux :** *Intra entreprise ou salle disponible sur nos sites accessibilité PMR*

SPST 19-24 : 22 Rue Bessot à MALEMORT

SPST 19-24 : 14 Bis Avenue Alsace Lorraine à TULLE

AMCO-BTP : 6 Allée Duke Ellington à LIMOGES

SPST 19-24 : 185 Route de Lyon à PERIGUEUX

**Prix inter :** 325,00 € HT/participants

**Prix intra :** 1 950,00 € HT/groupe 6 à 8 participants

**Intervenant :**

Titulaires d'un Master des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) avec spécialité Activité Physique Adaptée pour la Santé (APAS).

Les intervenants bénéficient de formations pour actualiser leurs compétences.



[Site internet](#)

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

## **Objectifs :**

- Savoir analyser les contraintes d'un environnement et organiser son corps dans l'espace.
- Maîtriser des exercices de récupération et de prévention basés sur la réalisation d'étirements.
- Faire participer le bassin pour les actions physiques professionnelles (se baisser, port de charge, rotation...)
- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain et apprendre à le ressentir

## **PROGRAMME :**

### **½ JOURNEE 1 - Apprentissage de la gestuelle « se pencher en avant ».**

#### **ACCUEIL ET PRESENTATION :**

Parcours des formateurs

#### **COMPRENDRE LES TMS :**

Qu'est-ce que sont les T.M.S. ?

Quels chiffres en France ?

Solution : mettre en place une véritable culture santé prévention adaptée au sein des entreprises.

Répondre aux TMS par une hygiène de vie quotidienne (gestuelle et étirements).

#### **PRESENTATION DES STAGIAIRES :**

Les stagiaires échangent à tour de rôle avec le formateur en se présentant, ils exposent leurs troubles/contraintes (dos, TMS) et leurs attentes sur la formation.

#### **VISIONNAGE D'UN DOCUMENT VIDEO :**

Elle présente un médecin qui évoque la relation entre les limites sur la souplesse musculaire et le manque de mobilité du bassin (volet squelettique), synonyme de lombalgie.

#### **EXERCICES DE RECUPERATION :**

Nous utilisons des étirements issus du sport de haut niveau mais adaptés aux pathologies présentes et aux postes de travail. Ces outils de récupération enseignés permettent de pallier aux surcharges articulaires et musculaires engendrées par le quotidien : travail, loisir, sport, stress etc.

Les stagiaires maîtriseront la pratique des étirements et la posologie associée.



**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

### **EDUCATION GESTUELLE :**

Comprendre et sensibiliser sur l'ensemble des facteurs quotidiens qui produisent des problématiques de lombalgies et de TMS. Les appuis, la respiration, le lever du lit, la tête en position allongée seront traités.

Apprendre et pratiquer la bascule du bassin autour de l'articulation des hanches, mobilité indispensable pour améliorer la posture du dos.

Mise en relation entre la bascule du bassin et l'ensemble de la colonne vertébrale.

Pratique, observation, perception, réflexion à partir de diverses gestuelles explorées par groupe de deux ou plus.

### **EDUCATION GESTUELLE SE PENCHER :**

Apprentissage de la bascule du bassin autour de l'articulation des hanches en étant debout.

Associer la théorie à la pratique.

Comprendre qu'il s'agit d'un mouvement global : mobilité des pieds, du bassin, du buste et des genoux.

Mise en pratique gestuelle avec différentes situations de la vie quotidienne : mouvement vers l'avant, se baisser, se pencher etc.

### **MISE EN SITUATION PRATIQUE SUR DIFFERENTS POSTES :**

Mise en situation des stagiaires sur le poste pour se baisser

Commentaires et analyses des contraintes

Correction personnalisée

Liens entre la théorie et la pratique

## **½ JOURNEE 2 - Apprentissage de la gestuelle dans « un environnement à 360° ».**

### **RETOUR DE LA 1ère SESSION :**

Retour sur la façon dont chacun s'est approprié les différents outils pendant l'intersession et les résultats.

Le formateur pourra constater l'évolution de chaque stagiaire (dos, TMS, gestuelle). Le formateur pourra valoriser les différentes mises en place et motiver l'ensemble du groupe.

### **EDUCATION GESTUELLE (RENFORCEMENT DES ACQUIS) :**

Révision des acquisitions de la mobilité du bassin vu lors de la première journée : mobilité du bassin au sol,

Révision de l'usage du bassin pour se pencher en avant et se baisser.



[Site internet](#)

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

### **EDUCATION GESTUELLE DES MEMBRES SUPERIEURS :**

Sensibilisation sur l'importance d'une dynamique globale de la colonne vertébrale.  
Sensibilisation sur les causes de TMS. Explication par des exemples sur des stagiaires.

### **EDUCATION GESTUELLE DU BASSIN : bascule et pivot sur 360° et port de charges**

Découverte des 3 axes de mobilité du bassin : assis au sol, assis sur une chaise et debout. Le bassin est utilisé vers l'avant et sur le côté afin de diminuer au niveau du rachis les composantes suivantes : flexion, inflexion et torsion lombaire.

Apprentissage de l'action du port de charge : En se basant sur les acquis de la précédente journée, une exploration sur la technique du port de charges (différents poids) sera pratiquée en salle.

### **EXERCICES DE RECUPERATION :**

Révision des étirements appris en première journée.  
Mise en place de nouveaux étirements pour les membres supérieurs et inférieurs.

## **½ JOURNEE 3 - Apprentissage de la « gestuelle liée à la torsion ».**

### **RETOUR DE LA 2ème SESSION :**

Retour sur la façon dont chacun s'est approprié les différents outils pendant l'intersession et les résultats.

Le formateur pourra constater l'évolution de chaque stagiaire (dos, TMS, gestuelle). Le formateur pourra valoriser les différentes mises en place et motiver l'ensemble du groupe.

### **EDUCATION GESTUELLE (RENFORCEMENT DES ACQUIS) :**

Révision des acquisitions de la mobilité du bassin vu en première journée : mobilité du bassin au sol.

Révision de l'usage du bassin pour se baisser. Appuis symétriques et asymétriques.

Révision de l'usage du bassin à 360°.

Révision de l'usage du bassin pour le port de charges.

### **EDUCATION GESTUELLE : La rotation-torsion de la colonne vertébrale**

Sensibiliser sur les effets de la torsion de la colonne sur les problématiques de lombalgie et TMS.

Explorer et pratique sur la capacité de rotation de la colonne vertébrale par des exercices au sol, assis, puis debout. Cette pratique permet de replacer la zone thoracique comme élément majeur de la rotation dorsale pour protéger les lombaires.

Déverrouiller cette partie de la colonne vertébrale permettra d'atténuer et de limiter les compensations, source de douleurs, de blocages et de déformations.

### **EXERCICES DE RECUPERATION :**



[Site internet](#)

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**

Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

Révision des étirements appris lors des 2 précédentes journées.

Mise en place de nouveaux étirements pour les membres supérieurs et inférieurs.

Les stagiaires bénéficieront d'un panel complet ciblant l'ensemble du corps humain.

**EVALUATIONS :**

Questionnaire écrit permettant de valider les acquis des stagiaires.

Questionnaire de satisfaction et remarques sur la formation.

**SYNTHESE :**

Evaluation de l'action de formation en présence des différents responsables, acteurs de santé (QSE, RH, infirmière, médecine du travail etc.).

Chaque stagiaire pourra s'exprimer sur l'efficacité de la formation

**La présence d'un Responsable à l'initiative de la formation est souhaitée en introduction du 1er jour et indispensable à la conclusion du dernier jour (la dernière ½ heure de formation).**

**ANNEXE**

Besoin matériel :

Pour l'entreprise :

1 grande salle vidéo de son contenu pouvant contenir 12/13 personnes allongées

1 télé + matériel de vidéo projection.

1 tapis de gym par participant

Pour les stagiaires :

2 serviettes de bain par personne

1 paire de chaussettes

1 pull ou petite veste

Une tenue confortable pour être à l'aise lors de la formation

**METHODES PEDAGOGIQUES :**

Réalisation de mouvements spécifiques basés sur les capacités de la biomécanique humaine.

Visionnage de documents vidéo, des explications, des démonstrations et de la pratique.

Une progression pédagogique tenant compte des capacités et de l'évolution de chaque stagiaire.

Supports pédagogiques : documents distribués, accès à une bibliothèque de vidéos, suivi post-formation.



[Site internet](#)

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**

Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

**MODALITES DE VALIDATION DES ACQUIS :**

Echange sur la mise en place des outils de la formation à chaque début de journée pour suivre l'évolution des stagiaires.

Une évaluation des acquis en fin de formation.

Une évaluation individuelle de satisfaction sur la formation par les stagiaires.

Une synthèse avec les stagiaires et les responsables de l'entreprise sur la formation.

**Recyclage : non**

La formation alterne la théorie et la pratique.

Elle permet à vos collaborateurs une pratique gestuelle et un apprentissage progressif pour optimiser l'ensemble des gestes professionnels et favoriser une récupération efficace.

**Pour tous renseignements et/ou inscription, contactez le service Formation STL :**

- Par téléphone : **05.55.20.75.30**
- Par mail : [formation@stlim.org](mailto:formation@stlim.org)