PROSANTE SOLUTIONS SAS
Espace des Saulniers, 20 rue du Champ de Courses, 76370 ROUXMESNIL-BOUTEILLES
0660956651
info@pro-sante-solutions.com
www.pro-sante-solutions.com
SIRET : 992 923 557 00019
Déclaration d'activité : 28760790876 - Normandie



Formations prévention des TMS dans l'industrie et la manutention

Cette formation a pour objectif de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) liés aux manutentions manuelles, aux gestes répétitifs et aux postures contraignantes dans les environnements industriels et logistiques. Animée par des kinésithérapeutes-ostéopathes, elle permet aux participants d'analyser leurs situations de travail, de comprendre les mécanismes corporels et biomécaniques, et d'adopter des techniques de manutention, d'appui et de déplacement plus sûres et économes en effort. La formation allie théorie, ateliers pratiques et exercices sur matériel réel pour favoriser la prévention durable des TMS et l'amélioration des conditions de travail.

Durée en heures : 7 heures(s)

Durée en jours : 1 jour(s)

Lieu de la formation : Dans les locaux de l'entreprise

Montant de la formation : 1500€ HT
1500€ TTC

Profil des stagiaires : La formation s'adresse à l'ensemble des salariés exerçant une activité physique impliquant port de charges, gestes répétitifs ou postures contraignantes, dans les secteurs industriels, logistiques, artisanaux ou de maintenance. Elle concerne notamment les opérateurs de production, manutentionnaires, caristes, techniciens, agents de maintenance, magasiniers, chauffeurs-livreurs ou tout personnel exposé aux risques de TMS liés aux efforts physiques quotidiens.

Prérequis : Aucun prérequis technique ou académique n'est nécessaire. Une expérience de terrain dans l'industrie, la manutention est toutefois recommandée pour une meilleure appropriation des contenus.

Objectifs généraux

L'objectif général de la formation est de prévenir l'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS) liés aux efforts physiques, manutentions manuelles, gestes répétitifs et postures contraignantes dans les environnements industriels, logistiques ou techniques.
Elle vise à permettre aux participants de :
Identifier les facteurs de risque professionnels liés au port de charges, aux contraintes posturales, à la

répétition des gestes et à l'organisation du poste de travail.

Comprendre les mécanismes corporels et biomécaniques à l'origine des douleurs et lésions musculosquelettiques (lombalgies, tendinites, douleurs d'épaules ou de genoux).

Adopter des gestes, postures et techniques de manutention adaptées, intégrant appuis, orientation du regard, répartition des charges et économie d'effort corporel.

Optimiser l'aménagement de son environnement de travail, le rangement du matériel et les flux de déplacement pour limiter les efforts inutiles.
Intégrer des routines de récupération et de préparation physique adaptées à l'activité professionnelle.

Utiliser les principes de levage, de poussée et de traction sécurisée ; régler les hauteurs et outils selon le type de charge et la fréquence.

Devenir acteur de prévention en observant, alertant et partageant les bonnes pratiques au sein de l'équipe, pour contribuer à une culture collective de santé et de sécurité au travail.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Analyser une situation de travail afin d'identifier les contraintes posturales, gestuelles ou organisationnelles susceptibles d'entraîner des troubles musculosquelettiques.

Relier les observations de terrain aux mécanismes lésionnels pour comprendre l'origine des TMS et leurs impacts sur la santé des salariés.

Adapter leurs gestes et postures selon les principes biomécaniques : placement du corps, gestion des appuis, orientation du regard, répartition des charges et économie gestuelle.

Mettre en œuvre une stratégie d'économie d'effort corporel dans les gestes quotidiens afin de préserver leur santé et d'améliorer leur endurance au travail.

Aménager leur poste de travail, leur matériel et leurs flux d'activité pour limiter les efforts inutiles, les gestes répétitifs et les postures contraignantes.

Utiliser les principes de levage, de poussée et de traction sécurisée, en réglant les hauteurs de travail, les distances et les outils selon le type de charge, la fréquence des manutentions et les contraintes spécifiques du poste.

Devenir acteurs de la prévention, en sachant observer, alerter, communiquer et proposer des améliorations concrètes contribuant au plan d'action TMS de l'entreprise ou de l'atelier.

Ces objectifs pédagogiques permettent une appropriation concrète des bonnes pratiques, une réduction durable des risques de TMS et une amélioration globale de la santé et de la sécurité au travail.

Contenu et déroulement de la formation

La formation se déroule sur une journée de 7 heures, en alternant apports théoriques, analyses de situations professionnelles et mises en pratique sur matériel réel.
La progression pédagogique suit une logique d'appropriation progressive : comprendre – observer – expérimenter – corriger – transférer.

1. Introduction et diagnostic initial (accueil – 45 min à 1h)
Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé de la journée.
Quiz diagnostique pour évaluer les connaissances initiales et les représentations sur les TMS en milieu industriel.
Brainstorming collectif sur les contraintes du métier : manutention de charges, gestes répétitifs, travail debout, cadences, exposition au froid, bruit, ou espaces restreints.
Échanges sur les attentes des participants et contextualisation selon les postes occupés (atelier, entrepôt, chaîne, logistique…).

2. Comprendre les TMS et leurs mécanismes (1h à 1h30)
Définitions, chiffres clés et enjeux des TMS dans l'industrie et la manutention.
Anatomie fonctionnelle et biomécanique appliquée aux gestes professionnels : rôle du dos, des épaules, des genoux et des appuis dans l'effort.
Liens entre contraintes physiques, posturales et gestuelles et apparition des lésions musculosquelettiques.
Facteurs aggravants : fatigue, froid, stress, désorganisation du poste ou manque de récupération.
Échanges et mini-cas concrets illustrant les problématiques rencontrées dans les ateliers ou zones de production.

3. Analyse des situations de travail (1h)
Observation et analyse de postes réels ou simulés : manutention, port de charge, utilisation d'outils ou de machines.
Utilisation de fiches d'auto-évaluation pour repérer les contraintes physiques et les gestes à risque.
Étude des principes biomécaniques appliqués : levage, poussée, traction, utilisation d'aides mécaniques (diable, transpalette, palan).
Réglage des hauteurs et distances, observation et correction des gestes en fonction des contraintes spécifiques du poste.
Travail collectif sur l'aménagement des zones de travail : hauteurs, distances, éclairage, flux de déplacement.
En petits groupes, identification des leviers d'amélioration et co-construction de propositions de prévention concrètes.

4. Ateliers pratiques gestes et postures (2h30 à 3h)
Encadrés par un formateur kinésithérapeute-ostéopathe :
Démonstrations pas-à-pas et reproduction par les stagiaires des techniques de levage, de port et de déplacement de charges.
Exercices de positionnement, d'appuis, de gainage et de synchronisation gestuelle pour optimiser l'économie d'effort.
Mises en situation réelles ou simulées : manutention à deux, transfert de charges lourdes, travail en hauteur, déplacements avec chariot.
Application des principes biomécaniques de sécurité : levage, poussée, traction, utilisation optimale

des aides mécaniques.
Utilisation de matériel réel : caisses, palettes, outils, diables, transpalettes, palans, équipements de protection.
Corrections individualisées à l'aide de vidéos, de miroirs ou de feed-back collectif ("coaching gestes").
Apprentissage de techniques de récupération musculaire et d'exercices de mobilité rapide entre les postes.

5. Communication, coopération et prévention collective (45 min à 1h)
Échanges et jeux de rôle : coordination à deux lors de port de charges, communication en équipe pour prévenir les erreurs ou les accidents.
Simulation d'alerte et de remontée d'informations liées à une situation à risque.
Élaboration collective d'un plan d'action prévention TMS du service ou de l'atelier, intégrant les axes d'amélioration identifiés.

6. Évaluation et clôture (30 à 45 min)
Exercices pratiques de validation des acquis théoriques.
Évaluation pratique : vérification des postures, des techniques de levage et de la mise en œuvre des principes biomécaniques.
Auto-évaluation de progression (fiche "avant / après").
Restitution collective des points forts, axes d'amélioration et engagements individuels.
Remise des attestations de formation et du support stagiaire "Guide de prévention des TMS en milieu industriel".

Cette progression favorise une appropriation concrète et durable des bonnes pratiques de manutention, d'appui et d'ergonomie, permettant aux participants de réduire la fatigue, prévenir les blessures et renforcer la culture de prévention dans leur environnement de travail.

Équipe pédagogique, formateur référent

zelechowski mathieu
info@pro-sante-solutions.com
0660956651
Kinésithérapeute Ostéopathe Formateur dans la pévention des TMS

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription possible via le formulaire de contact du site internet, par téléphone ou par email.
Un RDV téléphonique ou physique permettra de valider l'adéquation entre les besoins du bénéficiaire et des objectifs de la formation.
Après validation de l'inscription, las dates de formation sont convenues avec le bénéficiaire en fonction du planning disponible.
Nombre de participants maximum : 12

Délai d'accès : 10 à 30 jours après validation de l'inscription (convention signée), selon le planning convenu avec le client. Tarif : 1 500 € HT la journée de formation de 7 heures, montant identique TTC (exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI) ; prix définitif indiqué sur le devis et la convention.

Moyens pédagogiques et modalités techniques

La formation repose sur une pédagogie active, participative et expérientielle, combinant apports théoriques ciblés, échanges collectifs, analyses de postes réels et mises en situation pratiques sur matériel industriel.
Encadrée par un formateur kinésithérapeute-ostéopathe, elle vise à renforcer les compétences des participants par l'observation, la démonstration et la répétition guidée des gestes techniques.

Les moyens pédagogiques et modalités utilisés comprennent :

Brainstorming collectif initial avec affichage des facteurs de risque sur paperboard et quiz diagnostique pour situer les connaissances de départ et les représentations du risque. Jeux de sensibilisation à la prévention des TMS (collection Ludoprev de la Carsat, Fresque des TMS).
Fiches d'auto-évaluation des contraintes de poste (port de charges, gestes répétitifs, postures prolongées, cadences) et études de cas réels issus des ateliers, entrepôts ou zones de maintenance.
Apports théoriques illustrés : rappels d'anatomie fonctionnelle, biomécanique du mouvement, notions de fatigue musculaire et de récupération.
Ateliers pratiques gestes et postures, centrés sur les principes biomécaniques appliqués : levage, poussée, traction, utilisation des appuis, équilibre et anticipation du mouvement.
Travaux dirigés sur matériel réel : manipulation de caisses, palettes, outils, utilisation d'aides mécaniques (diable, transpalette, palan, chariot élévateur).

Réglages personnalisés des hauteurs et distances de travail, observation filmée ou miroir, et correction immédiate des gestes pour intégrer les automatismes de sécurité et d'économie d'effort.

Simulations de situations professionnelles concrètes : manutention à deux, transfert de charge encombrante, travail en espace restreint ou en hauteur, gestes répétitifs sur ligne de production.
Exercices d'adaptation aux contraintes du poste : repositionnement du corps, répartition des appuis, synchronisation avec un collègue, anticipation des trajectoires.

Séquences de "coaching gestes" : corrections individualisées, observation des progrès et débriefings en groupe.
Jeux de rôle et ateliers de communication : coordination entre collègues, signalement d'un risque, réaction face à un incident ou à une fatigue musculaire.

Utilisation de supports pédagogiques concrets : silhouettes anatomiques, vidéos de démonstration, check-lists de manutention, gabarits d'espace, mètres et marqueurs pour la mesure des hauteurs de poste.

Études de poste réelles ou simulées (flux, éclairage, distances, cadence, rangement) et travail collectif pour proposer des aménagements pratiques et co-construire un plan d'action TMS adapté à chaque équipe.
Appui sur documents internes de l'entreprise : plans de prévention, affiches sécurité, procédures internes.

Élaboration d'une fiche "avant / après" avec restitution collective, permettant de visualiser les corrections et les progrès observés en fin de session.

Les supports écrits stagiaires comprennent un guide de prévention des TMS en milieu industriel, des fiches gestes et postures, des grilles d'analyse de poste et des check-lists d'économie d'effort, remis en format papier ou numérique.

Cette approche immersive favorise la participation active des stagiaires, l'ancrage durable des bons gestes professionnels et la transposition immédiate des compétences acquises sur le poste de travail, contribuant à une prévention durable et collective des TMS en milieu industriel.

Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire

La formation se déroule en présentiel, au sein de la structure bénéficiaire ou dans une salle adaptée, répondant aux exigences de sécurité et d'ergonomie nécessaires à la réalisation des mises en situation pratiques. Aucune démarche particulière n'est à affectuer. Prévoir de venir avec de quoi prendre des notes. L'organisme Prosanté Solutions veille à rendre la formation accessible à tous les publics.
Les besoins spécifiques (handicap moteur, sensoriel ou cognitif, aménagement de poste, adaptation de rythme ou de support) sont étudiés en amont avec le participant et l'établissement afin de garantir une inclusion totale et un confort d'apprentissage optimal, conformément à la politique d'accessibilité de l'organisme. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Le rythme, les supports, les exercices pratiques, l'évaluation et le lieu sont adaptés après un échange confidentiel avec notre référent handicap, Mathieu Zelechowski – 06 60 95 66 51 – info@pro-sante-solutions.com (objet « Référent handicap »). Merci de nous signaler tout besoin au moins 10 jours avant la session. La formation se déroulant dans vos locaux, l'accessibilité de la salle est vérifiée avec vous lors de la préparation. Si un besoin ne peut être satisfait, nous mobilisons nos partenaires (RHF Normandie, Agefiph, Cap emploi). Politique handicap : www.pro-sante-solutions.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. Lors de votre inscription, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser votre apprentissage et le cas échéant vous guider vers des organismes compétents.

Référent handicap : Mathieu Zelechowski – info@pro-sante-solutions.com – 06 60 95 66 51. Toute demande d'adaptation est étudiée avec vous avant l'entrée en formation ; la politique handicap est consultable en pied de page du site www.pro-sante-solutions.com.

Modalités d'organisation

Modalités pédagogiques : formation en présentiel, en intra-entreprise (dans les locaux de l'entreprise ou une salle adaptée), en groupe de 12 participants maximum, sur une journée de 7 heures, sans module à distance. Ateliers pratiques sur les postes et le matériel réels.

La formation se déroulera de 9h à 17h dans les locaux de l'entreprise.

Dispositions particulières

La formation est organisée dans le respect du cadre légal et réglementaire de la formation

professionnelle continue (Code du travail – articles L6313-1 et suivants). Elle est dispensée par Prosanté Solutions, organisme de formation déclaré auprès de la DREETS et engagé dans une démarche qualité. Les actions de formation peuvent être financées par différents dispositifs selon la situation du stagiaire ou de l'établissement.
Les formations sont ouvertes à tout public, sous réserve des prérequis indiqués, et peuvent être adaptées aux personnes en situation de handicap après étude individualisée des besoins (contact : référent handicap Prosanté Solutions).
Chaque participant reçoit, à l'issue de la session :
Une attestation individuelle de réalisation mentionnant la durée, les objectifs et les compétences développées,
Les supports pédagogiques stagiaires, remis en format papier ou numérique,
Et un bilan de satisfaction transmis à l'établissement pour suivi qualité.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Prosanté Solutions met en œuvre un dispositif rigoureux de suivi administratif, pédagogique et qualitatif afin de garantir la traçabilité et la conformité de la formation.
Les moyens mobilisés comprennent :
Feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur pour chaque demi-journée de formation (format papier ou numérique).
Feuille de présence du formateur attestant de la réalisation effective de la session.
Attestation individuelle de réalisation remise à chaque participant à l'issue de la formation, précisant la durée, les objectifs et les compétences acquises.
Évaluations des acquis réalisées tout au long de la formation (exercices pratiques, mises en situation, observation terrain).
Questionnaire de satisfaction "à chaud" rempli par chaque stagiaire en fin de session, permettant d'évaluer la qualité perçue, la pertinence des contenus et la pédagogie du formateur.
Synthèse de satisfaction et analyse des retours communiquées à Prosanté Solutions pour suivi qualité et actions d'amélioration continue.
Archivage des documents(émargements, évaluations, attestations, questionnaires) pour une durée de dix ans conformément aux exigences réglementaires.
Ce dispositif permet d'assurer une traçabilité complète, une évaluation objective de la qualité de la prestation et une amélioration continue des formations dispensées par Prosanté Solutions.

Indicateurs de résultats (mis à jour le 17/10/2026) : aucune session de cette formation n'a encore été réalisée depuis l'obtention de la certification qualité (18/12/2025) ; ses indicateurs seront publiés à l'issue de la première session. La méthode de calcul est publiée sur la page de la formation : www.pro-sante-solutions.com/formation-prevention-tms-industrie.

Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances prévues

L'évaluation des connaissances et compétences est réalisée de manière continue et progressive tout au long de la formation, selon plusieurs modalités complémentaires :
Évaluation diagnostique initiale : quiz d'introduction et échanges collectifs permettant d'identifier les connaissances de départ, les représentations du risque et les attentes des stagiaires.
Évaluations formatives en cours de formation :
Observation directe lors des mises en situation pratiques (gestes, postures, utilisation des aides techniques).

Corrections individualisées et feedbacks du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Auto-évaluation à l'aide de grilles de positionnement et de fiches d'analyse de poste.
Échanges collectifs et débriefings pour ancrer les apprentissages.
Évaluation finale des acquis :
Exercices pratiques de validation des connaissances théoriques.
Mise en pratique évaluée sur étude de cas ou atelier terrain, permettant de vérifier la maîtrise des principes biomécaniques, de sécurité et d'économie d'effort.
Restitution collective et validation des gestes corrects et des bonnes pratiques.
À l'issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation de formation nominative, délivrée par Prosanté Solutions, précisant :
La durée totale de la formation,
Les objectifs pédagogiques visés,
Les compétences acquises,
Et la validation de sa participation et de ses acquis.

Type de reconnaissance : attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire (certificat de réalisation et résultat de l'évaluation des acquis). Action non certifiante : elle ne prépare pas à un diplôme ni à une certification inscrite au RNCP ou au répertoire spécifique, et n'ouvre pas de droit à poursuite d'études.

Échanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire

La formation repose sur une interaction constante entre le formateur et les stagiaires, favorisant l'expression, la mise en pratique et l'appropriation progressive des compétences.
Les échanges pédagogiques se déroulent sous forme de :
Discussions interactives et retours d'expérience en groupe tout au long de la session.
Questionnements dirigés et reformulations pour valider la compréhension des notions abordées.
Accompagnements individualisés lors des ateliers pratiques, avec corrections en temps réel et conseils personnalisés du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Feed-back collectifs après chaque mise en situation pour favoriser l'analyse des gestes, la coopération et la réflexion commune sur les solutions de prévention.
Les bilans intermédiaires sont réalisés à chaque étape clé de la formation, à travers :
Des échanges oraux formateur/stagiaires pour mesurer la progression et ajuster le rythme pédagogique.
Des observations pratiques lors des exercices de gestes et postures.
Des auto-évaluations intermédiaires grâce à des fiches de positionnement.
Le bilan final comprend :
Des mises en situation pratiques des acquis pour valider les connaissances théoriques.
Une évaluation pratique à partir d'une mise en situation ou d'un cas concret.
Un retour collectif sur les points forts et les axes d'amélioration identifiés.
La co-construction d'un plan d'action individuel ou d'équipe de prévention des TMS.