



Programme de l'intervention

CONFERENCE : Troubles musculosquelettiques (TMS)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Agents et salariés



Description

Cette conférence interactive vous offre les clés pour comprendre et prévenir les Troubles Musculosquelettiques (TMS). Apprenez des gestes simples et des outils concrets pour améliorer votre bien-être au travail.

Objectifs de la conférence :

- ☐ Comprendre les causes et les conséquences des TMS
- ☐ Identifier les facteurs de risque dans votre environnement professionnel
- ☐ Acquérir des outils pratiques pour prévenir les TMS au quotidien

Déroulé de la conférence :

- ☐ Accueil et introduction : Présentation des enjeux des TMS
- ☐ Qu'est-ce qu'un TMS : Définition et exemples
- ☐ Les causes des TMS : Facteurs biomécaniques, organisationnels, psychosociaux
- ☐ Quizz interactif : Démêlez le vrai du faux sur les TMS
- ☐ L'ergonomie au poste de travail : Les fondamentaux
- ☐ Exercice pratique : Ajustement de son poste de travail (simulation ou réel)
- ☐ Les bonnes pratiques au quotidien : Micro-pauses, étirements, hydratation
- ☐ Exercice pratique : Micro-pauses et étirements express
- ☐ Quand consulter : Signes d'alerte et professionnels de santé
- ☐ Ressources et accompagnement : Pour aller plus loin
- ☐ Temps d'échange et questions
- ☐ Conclusion et appel à l'action

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les risques de TMS, adopter des postures ergonomiques et mettre en œuvre des exercices de prévention.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel





Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.