PROGRAMME DE FORMATION

Sensibilisation aux troubles musculo squelettiques

Handicap & Inclusion

RÉFÉRENCE	VERSION	ÉDITION	DOMAINE
WF-0334	V2026-005	2 novembre 2026	Handicap & Inclusion

DURÉE	MODALITÉ	PROGRAMME	SANCTION
7 h	Distanciel asynchrone (e-learning)	5 modules 9 leçons	Attestation et certificat de réalisation

Objectifs pédagogiques

- Expliquer ce que sont les troubles musculo-squelettiques, les zones du corps concernées et leur évolution, sans jamais poser de diagnostic.
- Identifier les facteurs de risque de TMS d'une situation de travail : biomécaniques, organisationnels, psychosociaux et liés aux ambiances.
- Observer et décrire un poste de travail en distinguant le travail prescrit du travail réel, et repérer les indicateurs d'alerte.
- Contribuer à l'évaluation du risque de TMS dans le document unique d'évaluation des risques professionnels.
- Proposer des mesures de prévention hiérarchisées et les acteurs à associer, dans un plan d'action suivi.

L'essentiel de la formation

Public visé

Salariés exposés à des gestes répétitifs, à des efforts ou à des postures contraignantes, encadrants de proximité, membres du CSE, salariés désignés compétents en prévention, responsables QSE et RH de TPE et de PME, qui veulent comprendre les troubles musculo-squelettiques, repérer un poste à risque et contribuer à un plan de prévention. (À valider par l'organisme : fiche en base vide.)

Prérequis

Aucun prérequis de connaissances en ergonomie, en santé au travail ni en droit. Comprendre et s'exprimer en français.

Une expérience d'un poste de travail en production, en logistique, en service ou en bureau facilite les mises en situation ; un positionnement en début de parcours situe votre point de départ. Disposer d'un tableur et d'un traitement de texte pour remplir les modèles fournis.

Modalités et déroulement

Formation à distance, accessible en ligne. Un positionnement ouvre le parcours. Chaque leçon part d'une courte mise en situation vidéo dans une conserverie fictive, avec des personnages animés récurrents (une responsable QSE, un responsable de production, un chef d'équipe, une opératrice de parage, un élu du CSE), puis fait pratiquer : observation de postes en vidéo et en photo, scénarios à décisions, études de cas, repérage d'erreurs, échanges simulés et exercices sur les modèles fournis. Chaque module se termine par une mise en situation qui produit un livrable (fiche d'information, carte des facteurs de risque, diagnostic d'unité de travail, plan d'action). Près des deux tiers du temps de formation sont consacrés à la pratique. Aucun geste n'est enseigné ni évalué. Personnes et entreprises sont fictives ; les règles, chiffres et conditions ne sont jamais donnés de mémoire : chaque fiche méthode renvoie aux sources officielles relues à la date de production. Accompagnement par un formateur par messagerie.

Méthodes pédagogiques

- Positionnement en début de parcours
- Apports en vidéo : explications et démonstrations
- Mises en situation et scénarios à décisions
- Études de cas
- Exercices d'application et mises en pratique corrigées
- Production de livrables professionnels
- Quiz et QCM d'auto-évaluation
- Accompagnement et retours du formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme de formation en ligne, accès individuel à distance
- Vidéos pédagogiques
- Fiches méthode
- Modèles et supports téléchargeables
- Quiz et exercices interactifs en ligne
- Correction des productions sur grille de critères
- Messagerie avec le formateur

Modalités d'évaluation

Positionnement initial (non éliminatoire) ; retour détaillé sur chaque observation, scénario, étude de cas et échange simulé ; correction des modèles déposés ; livrable de fin de module vérifié sur grille critériée ; quiz de module ; évaluation finale composée d'un cas complet (poste à observer, facteurs à identifier, ligne du DUERP, mesures hiérarchisées) et d'un questionnaire. Seuil de réussite interne : 70 % des critères du cas. La formation n'est ni certifiante ni habilitante.

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Cette formation n'est pas présentée comme préparant à une certification enregistrée : elle ne comprend ni inscription ni présentation à des épreuves de certification, et n'ouvre droit à aucune délivrance de certification ni au financement par le CPF.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vidéos sous-titrées et transcrites, description textuelle des scènes et des postes observés (chaque photo et chaque séquence a son équivalent écrit), dialogues aussi disponibles en texte, fiches méthode et modèles compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier, contrastes renforcés. Référent handicap joignable à handicap@will-formation.com pour étudier toute adaptation (durée, supports, outils).

Tarif de la formation

Prix : **470 €**

Financement : prise en charge possible par les organismes financeurs, selon les critères d'éligibilité applicables.

Qualiopi processus certifié

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009. WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

Programme détaillé

5 modules, 9 leçons — durée totale 7 h.

01 Positionnement

1. Positionnement — les TMS dans votre travail

02 Comprendre les TMS

1. Ce que sont les TMS : zones, mécanismes, évolution
2. Les enjeux des TMS pour la personne et pour l'entreprise

03 Les facteurs de risque : une origine multifactorielle

1. Facteurs biomécaniques : répétitivité, effort, postures, vibrations
2. Facteurs organisationnels et psychosociaux

04 Repérer et évaluer le risque de TMS

1. Observer un poste : travail prescrit et travail réel
2. Indicateurs d'alerte et document unique

05 Prévenir les TMS : de l'analyse au plan d'action

1. Les principes de prévention appliqués aux TMS
2. Associer les acteurs et suivre les actions