

PREVENTION DES TMS DES MEMBRES SUPERIEURS

Organisme Formateur
Melioris

493 avenue de Paris
79000 NIORT

N° de déclaration
d'activité : 54 79 00977 79

Contact :

05.49.32.38.64

[of@melioris-
organismeformateur.fr](mailto:of@melioris-organismeformateur.fr)

SIRET : 781 343 231 00036

Code NAF : 8610 Z

PUBLIC VISE _____

Professionnels de l'accompagnement et du soin : auxiliaire de vie, aides-soignants, infirmiers

Plus largement, les professionnels sollicitant leurs membres supérieurs

INTERVENANT _____

David BENEVENT : Formateur et Chef de groupe- Masseur kinésithérapeute D.E – Melioris Le Grand Feu.

PREREQUIS _____

Aucun prérequis

DUREE ET TYPE DE FORMATION _____

1 journée - Formation en présentiel

OBJECTIFS PROFESSIONNELS _____

- Comprendre les enjeux des TMS des membres supérieurs
- Reconnaître les facteurs de risque : Savoir identifier et évaluer les risques professionnels spécifiques aux TMS des membres supérieurs (postures, mouvements répétitifs, efforts excessifs, etc.).
- Appliquer des solutions préventives : Mettre en œuvre des mesures concrètes de prévention dans le cadre professionnel, telles que l'aménagement des postes de travail, la réorganisation des tâches, ou l'intégration d'aides techniques, pour soulager, protéger et économiser l'épaule et le coude
- Favoriser les bonnes pratiques ergonomiques : Promouvoir et inculquer des habitudes de travail ergonomiques à soi-même et aux autres (gestes, postures, pauses régulières).

« Prévenir pour éviter d'intervenir » - Dr. WAHAB (Chirurgien orthopédiste)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES _____

- Connaître les bases anatomiques des membres supérieurs : Comprendre le fonctionnement et les parties vulnérables (muscles, tendons, articulations) afin de mieux appréhender les risques de TMS.



Membre du Réseau des
Organismes de formation
FEHAP



- Reconnaître les symptômes précoces des TMS : Savoir identifier les signes avant-coureurs des troubles musculosquelettiques (douleurs, raideurs, fatigue musculaire, etc.).
- Analyser des situations de travail à risque : Être capable d'analyser des situations réelles ou des cas pratiques pour repérer les facteurs aggravants.
- Maîtriser les techniques de prévention : Apprendre et maîtriser les méthodes de prévention spécifiques (étirements, exercices de renforcement, pauses actives, ergonomie adaptée).

CONTENU

Format : Présentiel
Durée : 7 heures
Action : Formation continue – Analyse des pratiques professionnelles

Description :

- Rappels anatomiques et physiologiques
- Biomécanique
- Testas articulaires et musculaires
- Exercices d'entretien musculaire et étirements
- Analyse des résultats des tests articulaires
- Comprendre les facteurs favorisants
- Appréhender les contraintes professionnelles pour une mise en place d'actions d'amélioration
- Evaluation via un questionnaire pour comprendre ce que signifie le terme de TMS, ses origines et les articulations

➔ *Il est conseillé de venir avec une tenue adéquate pour la pratique*

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI DES PRATIQUES

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

- Au démarrage, les attentes seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation. Les acquis/les connaissances seront évaluées de manière auto formative par l'intermédiaire de quiz de connaissances ou d'un questionnement direct.
- Au cours de la formation, les participants seront invités à auto évaluer leur progression en réalisant certains exercices
- A l'issue de la formation : la satisfaction des participants sera évaluée lors d'un tour de table, si possible en présence du commanditaire de la formation (pour les formations en intra) et à l'aide d'un questionnaire « à chaud » remis aux participants.
- A distance de la formation : un questionnaire sera envoyé à chaque participant à 6 mois post-formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

SUPPORTS UTILISES

- Présentation PowerPoint
- Livret pédagogique reprenant les tests

METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode affirmative : Apports théoriques
- Méthode interrogative : Echanges interactifs
- Méthode démonstrative et applicative : Exercices pratiques et mises en situation

Formation en inter :

- 24 mars 2026
- Melioris Le Grand Feu - Salle de formation
- 300 € / participant (déjeuner compris)

Formation en Intra :

- Cf. Proposition financière établie pour l'établissement demandeur

Nous ne sommes pas assujettis à la TVA

Nos locaux sont accessibles à toute personne en fauteuil roulant, à toute personne présentant un handicap locomoteur et/ou neurologique et/ou sensoriel

Notre référent Handicap permettra l'accessibilité optimale pour tous les apprenants. Si vous êtes en situation de handicap et que vous souhaitez participer à l'une de nos formations, vous pouvez contacter :

Juliette COURROT au 05.49.32.38.77 ou par mail jcourrot@melioris.fr

Clémence AUGER au 05 49 32 30 63 ou par mail cauger@melioris.fr