



Formation / Sensibilisation en collectif

Prévention des TMS

Travail sur écran

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.
Comprendre comment les utiliser au quotidien.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Quizz de connaissances en matière de TMS et de sédentarité
- Introduction aux troubles musculosquelettiques et à la sédentarité
 - Définition et chiffres clés
 - Cadre réglementaire
- TMS et sédentarité : facteurs de risque
 - Notions d'anatomie
 - Facteurs biomécaniques, environnementaux et organisationnels
 - Symptômes
 - Conséquences sur la santé
 - Echanges sur les situations vécues
 - Cas pratiques
- Ressources individuelles pour mieux se prémunir
 - Identifier les signaux d'un risque de TMS : les gênes et douleurs
 - Les échauffements et étirements
 - Mises en situation
 - La bonne posture devant un écran
 - Mises en situation
- Prévenir les risques liés à la sédentarité
 - Bougez le plus régulièrement possible !
 - Les bienfaits de l'activité au quotidien et recommandations sur la pratique régulière
 - Hydratation et conseils pour les yeux
- Créer des habitudes pour limiter le risque dans la durée : la boucle de l'habitude

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Ergonome ou éducateur d'activité physique adaptée.

TARIF

Sensibilisation 1h30 : 400 € HT
Demi-journée 3h30 : 800 € HT



ELIGIBLE AU PASSEPORT DE PREVENTION | CATEGORIE 3

Ecrans de visualisation (art. R.4542-16 Code du travail)
(format Formation 3h30 uniquement)



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : Septembre 2026

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté