

Sensibilisation à la prévention des TMS et des RPS — Approche par l'analyse du travail réel

Les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et Risques PsychoSociaux (RPS) touchent tous les environnements de travail. Cette journée de sensibilisation part du terrain : observer, comprendre, agir. Vos équipes repartent avec une lecture prévention concrète de leurs situations de travail.

SUR-MESURE

PRÉVENTION & QVT

🕒 1 jour (7 heures)

INFORMATIONS PRATIQUES

Référence	LEX-PREV-001
Formacode	42876
Durée	1 jour (7 heures)
Version	v1.0 · MAJ 20/03/2026

Une

question ?

Contenu,
financement,
organisation
— réponse
sous 24h.

**contact@darkcyan-bat-
723962.hostingersite.com**
05 54 07 30 33



LE CONSTAT

Les troubles musculosquelettiques représentent 87 % des maladies professionnelles reconnues en France (Assurance Maladie, 2023). Les risques psychosociaux touchent un salarié sur trois. Postures prolongées, interruptions constantes, charge mentale : le travail administratif cumule les facteurs de risque, souvent invisibles.



NOTRE RÉPONSE

En une journée, vos équipes apprennent à observer leur propre travail avec un regard prévention. Eric Boucau, IPRP enregistré DREETS, intervient directement dans vos locaux pour analyser les situations réelles et construire des pistes d'amélioration avec vos collaborateurs.

Source : Rapport annuel 2024 — Assurance Maladie – Risques professionnels (novembre 2025) — <https://www.assurance-maladie.ameli.fr/etudes-et-donnees/2024-rapport-annuel-assurance-maladie-risques-professionnels> · ameli.fr — Comprendre les troubles musculo-squelettiques (mis à jour janvier 2026) — <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tms/comprendre-troubles-musculosquelettiques>

POUR QUI

PUBLIC CIBLE

Personnel administratif et encadrement souhaitant prévenir les troubles musculosquelettiques et les risques psychosociaux dans leur environnement de travail.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Formation ouverte à tout salarié en poste.

🕒 Délai d'accès : 14 jours ouvrés avant la session

LES BÉNÉFICES DE LA FORMATION

Concrètement, après cette formation

- ✓ Approche combinée TMS et RPS en une seule journée pour une vision globale de la prévention.
- ✓ Les participants repartent avec des pistes d'amélioration concrètes, construites collectivement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de

- 1 Analyser les pratiques réelles de travail et les contraintes rencontrées au quotidien
- 2 Repérer et évaluer les situations à risque TMS dans son environnement de travail
- 3 Détecter et qualifier les situations à risque psychosocial dans son activité professionnelle
- 4 Conduire une observation structurée du travail réel et appliquer une grille de lecture prévention
- 5 Proposer des actions d'amélioration adaptées aux risques identifiés dans son environnement

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Le programme sur 1 jour (7 heures)

MOD-PREV-001 — Accueil en situation réelle — Regards croisés sur le quotidien de travail

1h

- Échanges sur les pratiques réelles.
- Identification des contraintes rencontrées au quotidien.
- Recueil des perceptions sur l'organisation, la charge et les conditions de travail.

Échange dirigé Tour de table en situation réelle

20 min

Auto-diagnostic Auto-évaluation des contraintes perçues

15 min

MOD-PREV-002 — Prévention des TMS en environnement administratif

2h

- Compréhension des mécanismes des troubles musculosquelettiques.
- Identification des facteurs de risque : posture prolongée, gestes répétitifs, environnement de travail (écran, mobilier, implantation).
- Bonnes pratiques : réglage du poste de travail, alternance des positions, intégration de pauses actives.

Exercice d'application Réglage de son poste de travail

20 min

Auto-diagnostic Auto-évaluation ergonomique

15 min

MOD-PREV-003 — Prévention des RPS — approche opérationnelle

1h30

- Identification des facteurs de risques psychosociaux en environnement administratif : charge de travail, interruptions et sollicitations, organisation et priorisation.
- Repérage des signaux faibles.
- Rôle des collaborateurs et de l'encadrement dans la prévention.

Atelier Cartographie collective des facteurs de RPS

25 min

MOD-PREV-004 — Observation et analyse des situations de travail

1h30

- Observation et analyse de situations de travail en environnement administratif et sur site de production (selon accessibilité).
- Identification des contraintes physiques (postures, déplacements, environnement) et organisationnelles (flux, interruptions, coordination).
- Mise en lien avec les notions abordées (TMS et RPS).

Exercice d'application Observation terrain en binôme

40 min

MOD-PREV-005 — Analyse collective et débriefing

1h

- Restitution des observations.
- Échanges avec les participants.
- Mise en perspective avec les risques identifiés.
- Identification de pistes d'amélioration.
- Appropriation collective des enjeux de prévention.

Restitution croisée Restitution des observations terrain

25 min

Atelier Construction de pistes d'amélioration

20 min

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Notre approche



MÉTHODE

Cas réels

Alternance d'échanges, d'apports théoriques, de mises en situation et d'analyse terrain. Observation en environnement réel de travail.



FORMAT

12 max

Interaction garantie avec le formateur



MOYENS

Support + outils

Présentiel : intervention dans vos locaux. Observation des postes de travail en situation réelle. Support de formation remis aux participants.



RATIO

43% pratique

Vérifié sur scénario minuté

43% Pratique

— cas réels, QCM, échanges

57% Théorie

Moyens techniques — Présentiel : intervention dans vos locaux. Observation des postes de travail en situation réelle. Support de formation remis aux participants.

FORMATEUR RÉFÉRENT



Eric Boucau

IPRP — Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Eric Boucau est Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP), enregistré sous le numéro 2025.33.030 auprès de la DREETS Nouvelle-Aquitaine. Son approche repose sur l'analyse du travail réel et l'observation terrain.

Cette formation peut également être animée par tout formateur qualifié par LEXORA.

ACCESSIBILITÉ



Formation accessible PSH

Adaptation sur demande.

Référent : William Bigot

accessibilite@darkcyan-bat-723962.hostingersite.com

0612225849

ÉVALUATION

Comment nous mesurons vos acquis



AVANT

Recueil des perceptions et échanges informels lors de l'accueil en situation réelle (prise de température).



PENDANT

Observation et analyse de situations de travail réelles. Débriefing collectif avec identification des risques et pistes d'amélioration.



APRÈS

Restitution collective des observations. Attestation de fin de formation délivrée.

Suivi de l'exécution — Feuilles d'émargement signées par demi-journée, attestation d'assiduité, certificat de réalisation.

☆ PARCOURS PRÉ & POST-FORMATION

30 jours

Mise en œuvre des pistes d'amélioration identifiées lors du débriefing collectif.



TARIFS

MODALITÉ	FORMAT	TARIF	
Intra	Présentiel	1200 € HT	/ groupe · 12 max