



AGIR EN PRÉVENTION DES TMS : DÉMARCHE ET OUTILS

VOLET 2

JEUDI 13 JUIN 2024 DE 11H30 À 12H15

Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne-Franche-Comté

VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION POUR :
Assurance Maladie
RÉSOLUES PROFESSIONNELLES

AFT
TRANSPORT & LOGISTIQUE
Créativité pour l'emploi

carcept prev
GRUPE KLESIA

OPCO Mobilités

FNR
LA MOBILITÉ EST EN NOUS

OTRE
NOSURS VOUS ASSISTANTS
Haute-Côte Bourgogne

TLF
INFORM DES ENTREPRISES
TRANSPORT & LOGISTIQUE
DE FRANCE

AU PROGRAMME

Une complémentarité entre démarche de prévention collective et démarche de prévention individuelle

Des outils, une offre de formations et des coachings à votre disposition pour vous accompagner

Des réponses aux questions les plus fréquentes des entreprises



Béatrice GUILLON
Ingénieure conseil, CARSAT
BOURGOGNE - FRANCHE-
COMTE



Béryl GUYARD · 2e
Déléguée régionale OPCO MOBILITES BFC



PRAS VALERIE
Déléguée commerciale,
ASSOCIATION DE MOYEN
KLESIA





DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TMS COLLECTIVE

UNE DÉMARCHE STRUCTURÉE EN 4 ÉTAPES

4 étapes = 4 questions

Avantages de la démarche :

- Structurée
- Concrète
- Participative
- Outillée
- Amélioration continue



LES PRINCIPALES CONDITIONS DE RÉUSSITE

- L'engagement de la direction et la volonté de changement
- La définition d'objectifs clairs et ambitieux
- L'association de l'ensemble des acteurs de l'entreprise (interne et externe) dans une approche participative et pluridisciplinaire.
- La montée en autonomie et la pérennisation de la démarche

ÉTAPE 1 : EN QUOI SUIS-JE CONCERNÉ ?



TMS Pros
une démarche efficace et pérenne



- Réaliser un état des lieux et évaluer les axes de progrès: **outil d'évaluation de la démarche**
- Définir des indicateurs et mettre en place un **tableau de bord TMS** qui sera suivi tout le long de la démarche de prévention

ÉTAPE 1 : OUTIL D'ÉVALUATION DE LA DÉMARCHE



UES SOBOTRAM / Saone et Loire Express / SOBOROUTE

22/01/2021

Evaluation de la démarche de prévention des TMS

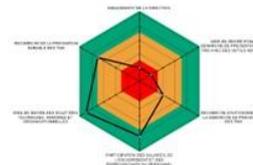
THEME : ENGAGEMENT DE LA DIRECTION Suivant		
QUESTIONS	REponses (Oui/Non)	COMMENTAIRES
1	OUI	Evoqué sur différentes unités de travail (Manutentions, postur, vibrations)
2	OUI	désigné 01/2021
3	NON	Prévu pour 02/2021
4	NON	Fait partie plans d'actions 02/2021

Permet d'évaluer votre situation actuelle vis-à-vis des actions de prévention mises en œuvre dans votre entreprise sur 6 thèmes

N°	THEME	SCORE
1-	ENGAGEMENT DE LA DIRECTION	2
2-	MISE EN ŒUVRE D'UNE DEMARCHE DE PREVENTION DES TMS AVEC DES OUTILS ADAPTES	2
3-	RECHERCHE D'AUTONOMIE DANS LA DEMARCHE DE PREVENTION DES TMS	4
4-	PARTICIPATION DES SALARIES, DE L'ENCADREMENT ET DES REPRESENTANTS DU PERSONNEL	8
5-	MISE EN ŒUVRE DES SOLUTIONS TECHNIQUES, HUMAINES ET ORGANISATIONNELLES	9
6-	RECHERCHE DE LA PREVENTION DURABLE DES TMS	7

Synthèse:

Des actions déjà mises en œuvre à valoriser et des axes de progrès



ÉTAPE 1 : OUTIL DE TABLEAU DE BORD

TABLEAU DE BORD TMS							
Votre nom		XX					
Votre fonction		XX					
<i>Renseigner les données pour chaque année</i>							
<i>Glisser le pointeur sur les cellules signalées par un triangle-rouge pour afficher les commentaires</i>							
Indicateurs	Nature	Nombre	2018	2019	2020	2021	2022
Effectif de l'entreprise	Effectif salarié au 01/01/	Nombre de CDI	215	205	190	155	117
		Nombre de CDD		23	11	02	4
		Nombre de Total CDI + CDD	215	228	204	187	121
Données de santé - sécurité	Maladie professionnelle (MP) au cours de l'année écoulée (tableaux 57, 65, 73, 97, 98)	Nombre de MP déclarées	3	0	0	3	1
		Nombre de MP reconnues	1	0	0	3	0
		Nombre total de jours d'absence pour MP				233	246
	Accident du travail (AT) ayant occasionné une lombalgie	Nombre d'AT déclarés	48	46	16	12	12
		Nombre d'AT reconnus	46	44	16	12	12
		Nombre total de jours d'absence pour AT		1512	243	332	305
	Avis ou recommandations du médecin du travail	Nombre d'inaptitudes prononcées	4	3	1	1	3
		Nombre de propositions de mesures individuelles d'aménagement ou d'adaptation du poste de travail effectuées	0	0	0	0	0

Les indicateurs portent sur :

- La santé sécurité des salariés (AT, MP, inaptitudes,...)
- Les aménagements de postes favorisant le retour et/ou le maintien au travail
- Le dialogue social
- La performance de l'entreprise et d'autres indicateurs propres à l'entreprise

ÉTAPE 2 : PAR QUOI COMMENCER ?



TMS Pros
une démarche efficace et pérenne



- Mobiliser les salariés dans la démarche
- Faire le bilan des **compétences et ressources disponibles** notamment pour le pilotage, l'animation et la conduite du projet
- Identifier les postes et situations à risques prioritaires dans l'entreprise via le **Dépistage**

L'OFFRE DE FORMATIONS

Dirigeant

- Sectorielle : Développer et manager la prévention des risques dans une entreprise du secteur du transport routier et logistique
- Générique : Initier , piloter et manager son projet de prévention des TMS

Animateur du projet de prévention

- Sectorielle : Devenir animateur prévention du secteur du transport routier et logistique
- Génériques: a. Devenir personne ressource du projet de prévention des TMS de l'établissement (SE > 150 salariés) // b. Devenir chargé de prévention des TMS de l'établissement (SE < 150 salariés)

Salariés

- Sectorielle : Devenir acteur prévention secours du secteur Transport routier et Logistique
- Générique: Devenir acteur PRAP, ...



ÉTAPE 2 : OUTIL DE DÉPISTAGE DES SITUATIONS DE TRAVAIL

Grille d'identification de la charge physique (issue de l'ED 6161)

Grille d'identification de la charge physique n° 1

Localisation : **QUAI ARRIVAGE** / [] Date : **04/02/2016**

Situation de travail : **Arrivage manutention** Nb de salariés concernés : **4**

Indicateurs	Items		
Pour cette situation de travail, avez-vous déjà observé...			
	Non	Oui	
Santé au travail	... un accident du travail avec arrêt ?	✓	
	... des plaintes, des douleurs, une pathologie de l'appareil locomoteur ?		✓
	... une restriction d'aptitude et/ou une incapacité ?		✓
	... une alerte du CHSCT ?	✓	
Gestion du personnel	... de l'absentéisme récurrent ?		✓
	... un recours fréquent à l'intérim ?		✓
	... un turn-over significatif ?	✓	
Pour cette situation de travail, y a-t-il des difficultés liées à ...			
	Non	Oui mais non critiques	Oui et critiques
Efforts physiques	... des efforts exercés, des charges lourdes (soulever, pousser-tirer) ?		✓
	... des activités de l'ensemble du corps (pelletage, piochage, ...) ?		✓
	... des déplacements avec charge ?		✓
	... des objets difficiles à saisir, fragiles ?	✓	
	... des tâches minutieuses, complexes ?	✓	
Dimensionnement	... ?		
	... des postures inconfortables (se pencher, se tourner, lever les bras...) ?	✓	
	... des déplacements longs ?	✓	
	... des objets encombrants à manutentionner ou à déplacer ?	✓	
	... un espace de travail inadapté (restreint, encombré, ...) ?	✓	
Caractéristiques temporelles	... l'impossibilité de modifier la posture (rester debout, plié/ten, assis...) ?		✓
	... ?		
	... un travail répétitif ?		✓
	... un travail en flux tendu (nécessité de se dépêcher) ?	✓	
	... la durée d'exposition à la charge physique ?	✓	
Caractéristiques de l'environnement	... la prise de pauses ?	✓	
	... des changements imprévus d'activité (aléas, dépendance client,...) ?	✓	
	... ?		
	... l'ambiance physique de travail dégradée (bruit, température, éclairage) ?	✓	
	... l'exposition aux vibrations corps entier (conduite) - membres supérieurs (outils vibrants) ?	✓	
Caractéristiques de l'environnement	... l'exposition à des produits toxiques, des poussières... ?	✓	
	... des sols encombrés et/ou dégradés et/ou en pente ?		✓
	... l'utilisation d'équipements de travail (outils, aides techniques, équipements de protection individuelle (EPI)...) ?	✓	
	... ?		
	... ?		

Synthèse & priorisation

Tableau de synthèse

Modifier manuellement l'ordre de priorité sur la base des débats avec le groupe de travail

Grille	Localisation	Situation de travail	Nb de salariés	Fact. non critiques	Facteurs critiques	Priorité
1	QUAI ARRIVAGE / []	Arrivage manutention	4	12	12	1
3	QUAI DEPART - []	Chargement tractions - Manutention - Rangement du quai	2	5	9	2
4	CHAUFFEUR PL / []	Chargement - Livraison - Déchargement PL (*)	8	8	10	3
7	Chauffeurs Lignes - tractionnaires - []	Conduite - déchargement et chargement plateforme	6	4	11	4
5	Chauffeurs VL Stéphane	Chargement - Livraison - Déchargement.	8	4	9	5
6	Chauffeurs IGOL - []	Chargement - conduite - déchargement client	3	6	9	6

ÉTAPE 3 : COMMENT AGIR ?



- **Approfondir les situations prioritaires par le dépistage en réalisant un diagnostic : Méthode d'analyse de la charge physique de travail (MACPT) / RITMS 3 / ...**
- **Agir sur les facteurs de risques identifiés par le diagnostic (ex: facteurs biomécaniques, psychosociaux, organisationnels) et formaliser un plan d'action**

ÉTAPE 3 : OUTIL D'ANALYSE D'UNE SITUATION DE TRAVAIL

Méthode d'analyse de la charge physique de travail (issue de l'ED 6161)



#REF!				
ITEMS	0	+	++	+++
DESCRIPTION DES INDICATEURS DE RISQUE				
Possibilité de modifier son travail	toujours ○	souvent ○	rarement ○	jamais ○
Ruptures de flux, reprises	jamais ○	rarement ○	souvent ○	toujours ○
Objectifs de production exigeants	jamais ○	rarement ○	souvent ○	jamais ○
Organisation de collectifs, travail à plusieurs	toujours ○	souvent ○	rarement ○	jamais ○
Horaires irréguliers, postés, variables	jamais ○	rarement ○	souvent ○	toujours ○
Formation à la situation de travail et à ses risques	○	○	○	○
Utilisation d'aides techniques	toujours ○	souvent ○	rarement ○	jamais ○

Synthèse de l'analyse Situation de travail (activité, tâche, opération...) #REF!	Cotation			
1. EFFORTS PHYSIQUES	0	+	++	+++
Masse unitaire (en kg)				
Distance de transport de la charge (en m)				
Facilité de prise				
Tirage/Pousser (en kg) Chariot Transpalette				
Distance de déplacement des mobiles (en m)				
Évaluation subjective de l'effort RPE@ CR 100@				
2. DIMENSIONNEMENT	0	+	++	+++
Accès et circulation, distance entre les différents équipements de travail				
Zone d'atteinte des membres supérieurs				
Espace pour les membres inférieurs				
Flexion, inclinaison, rotation, visibles du tronc				
Postures inconfortables				
Régulages des équipements de travail				
Objets manipulés ou déplacés encombrants				
3. CARACTÉRISTIQUES TEMPORELLES	0	+	++	+++
Fréquence de tâches ou activités répétées corps entier (fois/mn)				
Nombre d'actions techniques répétées par membre supérieur (fois/mn)				
Travail en flux tendu				
Durée d'exposition à une charge physique lourde (en heure)				
Période de récupération				
Liberté de pauses				
Variation imprévisible de l'activité (incidents, aléas, pannes,...)				
4. CARACTÉRISTIQUES DE L'ENVIRONNEMENT	0	+	++	+++
Amorçages physiques de travail				
Exposition à des poussières et/ou produits toxiques				
Qualité des sols, dénivelés				
EPI				
5. ORGANISATION	0	+	++	+++
Possibilité de modifier son travail				
Ruptures de flux, reprises				
Objectifs de production exigeants				
Organisation de collectifs, travail à plusieurs				
Horaires irréguliers, postés, variables				
Formation à la situation de travail et à ses risques				
Utilisation d'aides techniques				

ÉTAPE 3 : FORMALISATION D'UN PLAN D'ACTION

RECHERCHES DE SOLUTIONS

Les principaux axes d'amélioration

Tâche	Résultats de l'analyse	Résultat observation	Risque	Contraintes/ Astreintes	Déterminants	Solutions retenues En groupe de travail
Prise de colis au picking	<ul style="list-style-type: none"> -Flexion, inclinaison rotation visible du tronc. -Possibilité de modifier son travail -Evaluation subjective de l'effort -Fréquence des tâches répétées -Durée d'exposition à une charge lourde. -Tonnage pour les manutentions 	Flexion de la colonne vertébrale Z3, abduction et adduction de l'épaule en Z2 et 3 plan sagittal, flexion du poignet en Z2, flexion et extension du coude en Z2	Bio mécanique Organisationnel	Prise de colis au sol en fond de picking : postures inconfortables étant obligé de se contorsionner Rencontre de manutentions produits : perte de temps car obligation de revenir en fin de préparation. Utilisation d'une vocale: impossibilité de communiquer, pas de collectif de travail., pas d'entraide possible.	Colis au sol Poids du colis Dimension de la palette Positionnement colis Hauteur du rack Espace entre chaque zone de stockage Conditionnement des produits. Travailler exclusivement avec une vocale	<ul style="list-style-type: none"> Racks dynamiques (colis glissant à portée de main) Développement de la polyvalence (si différence des sollicitations articulaires) afin aussi de baisser le tonnage journalier. Mise en place de surélévateurs pour élever les colis par couche. Envisager un autre mode de fonctionnement que celui de la vocale. Instaurer un collectif de travail.
Dépotage ETP	Postures inconfortables	Rétropulsion et antépulsion de l'épaule en Z3, flexion du poignet en Z2	Bio Mécanique	Difficulté d'accès en hauteur des palettes : obligation de monter sur un engin (interdit) Difficulté de filmage en hauteur	Hauteur maximum des filmeuses automatiques (1 m60) ne permet pas le filmage obligatoire des 2 supports	Réhaussement des filmeuses automatiques (évite le filmage manuel) (chiffre les gains par rapport à l'optimisation transport)
Pose de dépose de colis sur support	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de modifier son travail Travail en flux tendu Objectifs de production exigeant Période de récupération 		RPS Organisationnel	Cadence imposée : Difficulté d'atteinte des objectifs de productivité -Manutention manuelle répétitive -Fatigue, douleurs.	Productivité exigée 200colis/h Finiparti : non prise de pauses. Commande vocale : mauvaise communication	<ul style="list-style-type: none"> Support v-max avec bache latérale (facilite le montage des préparations) Productivité à adapter en fonction des personnes Prise de pauses dès besoin. Envisager un autre mode de fonctionnement que celui de la vocale.

PLAN D' ACTIONS ET INDICATEURS

Actions à réaliser	PGP	Resp.	Délai	Indicateur	Obj.
<ul style="list-style-type: none"> Racks dynamiques (colis glissant à portée de main) Développement de la polyvalence (si différence des sollicitations articulaires) afin aussi de baisser le tonnage journalier. Mise en place de surélévateurs pour élever les colis par couche. Envisager un autre mode de fonctionnement que celui de la vocale. Instaurer un collectif de travail. 	<ul style="list-style-type: none"> Adapter le travail à l'homme Instructions appropriées Adapter le travail à l'homme 	<ul style="list-style-type: none"> Resp. exploitation Resp. technique Resp. QHSE Resp. préparation 	31/12/2017	50% de racks dynamiques en place au 01/07/2016	100%
<ul style="list-style-type: none"> Réhaussement des filmeuses automatiques (évite le filmage manuel) (chiffre les gains par rapport à l'optimisation transport) 	Adapter le travail à l'homme	Resp. technique	30/09/2017	10% d'utilisation des filmeuses	100%
<ul style="list-style-type: none"> Support v-max avec bache latérale (facilite le montage des préparations) Productivité à adapter en fonction des personnes Prise de pauses dès besoin. Envisager un autre mode de fonctionnement que celui de la vocale. 	Remplacer ce qui est dangereux par ce qui l'est moins	<ul style="list-style-type: none"> Directeur d'établissement, responsable exploitation 	31/12/2017	80% des livraisons en v-max 10% de productivité adaptée	100%

ÉTAPE 4 : QUELS RÉSULTATS ?



- Réaliser l'évaluation du plan d'action (les facteurs de risques identifiés ont-ils été supprimés ou limités ?)
- Mettre à jour le **tableau de bord** qui peut être enrichi de nouveaux indicateurs
- Evaluer la **progression** dans la démarche de prévention des TMS et les axes de progrès : **outil d'évaluation de la démarche**



DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TMS INDIVIDUELLE - PROGRAMME TVB

Transportez-Vous Bien, le programme de prévention santé
des salariés non-cadres du Transport

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTERET GÉNÉRAL

ARTICULATION ENTRE TMS PROS ET TVB

CONTRAINTES BIOMECANIQUES

- Mouvements grandes amplitudes
- Ports de charges lourdes
- Manutentions répétées
- Efforts importants aux niveaux des bras

FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- Procédures consignes
- Gestion des flux
- Management reconnaissance
- Organisation du temps de travail

AMBIANCES PHYSIQUES

- Vibrations
- Froid

FACTEURS DE RISQUES INDIVIDUELS

- Diabète
- Hypertension artérielle
- Sédentarité / Posture figée
- Déshydratation
- Carence nutritionnelle
- Surpoids / Obésité
- Dette de sommeil
- Stress

Problématiques adressées par

Problématiques adressées par



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



TVB : DES ACTIONS DE PRÉVENTION ADAPTÉES

Une prise en charge de plusieurs actions pour prévenir l'apparition de TMS :

Coaching Santé



Un accompagnement
personnalisé,
à la main du salarié

Atelier de prévention



Des ateliers pratiques sur
site

Formation de prévention



Des formations adaptées
aux métiers du Transport

Financement des actions TVB par la cotisation au HDS (Haut Degré de Solidarité),
rattaché au contrat de Prévoyance Conventiennelle des salariés non cadres du Transport.

COACHING SANTÉ TVB : À LA MAIN DES SALARIÉS

Un accompagnement personnalisé, réalisé par des infirmier(e)s par téléphone, pendant 3 à 4 mois, pour agir sur les facteurs de prévention des TMS.

Déroulement

- ❖ Un 1^{er} entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et proposer des conseils simples et adaptés au mode de vie du salarié.
- ❖ Jusqu'à 4 séances de 30 minutes avec un même infirmier(e), en fonction du rythme et de la progression du salarié.
- ❖ A chaque séance, l'infirmier(e) fait le point avec le salarié et lui apporte de nouveaux conseils et des connaissances pour progresser.

LE PROGRAMME BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING GESTION DU STRESS

Comprendre la source du stress, agir avec son esprit et avec son corps, vivre les changements qui vous permettent d'appréhender à mieux votre quotidien, et d'être entouré avec des pratiques adaptées à vos souhaits.

Passer à l'action ! L'outil informatique personnalisé vous accompagne.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches de Transport pour vous aider à préserver votre santé. Prenez rendez-vous sur votre espace client Concept Prev.

www.conceptprev.fr



LE PROGRAMME BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE

La sédentarité est délétère pour la santé. Ne pas bouger diminue le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, entraîne une détérioration articulaire et augmente le risque de cancer.

Passer à l'action ! L'outil informatique personnalisé vous accompagne.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches de Transport pour vous aider à préserver votre santé. Prenez rendez-vous sur votre espace client Concept Prev.

www.conceptprev.fr



LE PROGRAMME BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING NUTRITION

Une alimentation saine permet de mieux prévenir le surpoids, gérer votre diabète, prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancer.

Identifier des conseils qui mesurent à votre situation nutritionnelle qui s'adaptent à vos préférences et à votre milieu.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches de Transport pour vous aider à préserver votre santé. Prenez rendez-vous sur votre espace client Concept Prev.

www.conceptprev.fr



LE PROGRAMME BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING SOMMEIL

Un mauvais sommeil est-il peut-être votre problème ? Faites-vous coacher par un(e) infirmier(e) spécialisé(e) qui prendra en compte vos contraintes pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil réparateur. Abandonnez vos mauvaises habitudes de sommeil. Transpirez, Tendez du sommeil, etc.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches de Transport pour vous aider à préserver votre santé. Prenez rendez-vous sur votre espace client Concept Prev.

www.conceptprev.fr



ATELIERS DE PRÉVENTION TVB : À LA MAIN DES EMPLOYEURS

Des ateliers de sensibilisation d'une heure, animés par des experts et des professionnels de santé.

18 ateliers collectifs /
2 ateliers individuels

Conditions d'organisation

- Délai d'organisation : Formulaire soumis à minima 8 semaines avant la date souhaitée
- Un atelier est dupliqué
 - sur une demi-journée (en moyenne 30 salariés)
 - ou sur une journée complète (60 salariés)
- A réaliser en amont : Préinscription des salariés aux sessions à réaliser par vos soins

DES THÉMATIQUES ADAPTÉES AU SECTEUR DU TRANSPORT



Prévention des
Conduites addictives



Organiser un événement sur site

1. Bienvenue

2. Votre événement

3. Votre entreprise

4. Récapitulatif

1

Configurez ici votre événement :
effectifs, choix de l'animation, date
et coordonnées (1).

2

Votre demande sera étudiée selon
différents critères : adhésion
effective à TVB, disponibilités des
intervenants...

3

Une fois votre demande validée,
vous serez contacté par les
intervenants pour finaliser
l'organisation de votre événement.

Catalogue des
ateliers de
Prévention



ATELIERS DE PRÉVENTION

ORGANISER UN ÉVÉNEMENT DE PRÉVENTION SANTÉ
AVEC VOUS, SUR SITE, POUR VOS SALARIÉS.

ATELIERS DE PRÉVENTION TVB : À LA MAIN DES EMPLOYEURS

Focus Prévention des TMS



1H

RÉGLAGES DU POSTE DE TRAVAIL (au bureau et poste itinérant)

SUJETS ABORDÉS :

- Sensibilisation à la posture et à la lutte contre la sédentarité
- Démonstration pratique sur un poste type de l'entreprise des possibilités de réglage
- Mise en place des critères de réglage pour chacun
- Mieux se positionner et mieux bouger à son poste



NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

1H

PRÉVENIR LE MAL DE DOS au travail

SUJETS ABORDÉS :

- Notions d'anatomie et de biomécanique du dos
- Hygiène de vie : prévenir le mal de dos (approche globale, sommeil, nutrition, stress)
- Eveil musculaire : s'échauffer pour préparer son organisme / Exercices pratiques
- Pratique des gestes et postures métier (ports de charge, station debout prolongée, gestes répétitifs)
- S'étirer et soulager les tensions



NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

1H

ÉTIREMENTS AU TRAVAIL

SUJETS ABORDÉS :

- Bienfaits des étirements au travail
- Exercices d'étirements, se centrer sur sa respiration



NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

1H

IMPACT DES TENSIONS et des émotions au volant

SUJETS ABORDÉS :

- Définition des réglages du poste de conduite pour réduire l'apparition des douleurs
- Proposer quelques exercices simples réalisables pendant ou autour de la conduite
- Techniques de respiration, de gestion du stress pour compenser les émotions négatives
- Echange collectif sur les bonnes pratiques



NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

LES FORMATIONS PRÉVENTION TVB

Des formations organisées en intra ou inter-entreprises.

Formation Journée (7h)

Acteur de ma santé ⁽¹⁾
Passport Prévention Santé ⁽²⁾
Prévenir les risques liés aux activités physiques et hygiène de vie

Gestion du stress ⁽¹⁾

Prévention des conflits ⁽¹⁾

Formation Demi-journée (3h30)

Gestes et postures ⁽¹⁾ ⁽²⁾
Addictologie et hygiène de vie ⁽¹⁾
Sensibilisation hygiène de vie ⁽²⁾

Prévention Distracteurs technologiques ⁽²⁾
Prévention des Addictions ⁽²⁾

Réfèrent Covid-19 ⁽¹⁾

Mettre en place une formation



Envoyer la demande à

⁽¹⁾ AFTRAL : carcept-prev@aftral.com

⁽²⁾ PROMOTRANS : carcept-prev@promotrans.fr

LES FORMATIONS PRÉVENTION TVB



Focus Prévention des TMS

Groupe
promotrans

🕒 DURÉE : 3 HEURES 30 MINUTES

1. OBJECTIFS

- **Acquérir** une compétence gestuelle optimale dans l'exercice du métier de conducteur.
- **Réduire et maîtriser** les risques d'apparition de troubles musculo-squelettiques.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Définitions et généralités sur les risques pouvant se produire dans la situation de travail ou la vie quotidienne
- Les principes ergonomiques
- Les troubles musculo-squelettiques
- L'ergonomie au poste de travail
- Les manutentions manuelles de charge (les erreurs, les bonnes pratiques, les questions à se poser pour préparer une manutention)
- Les accidents du travail et les accidents du trajet

Formations GESTES ET POSTURES sur ½ j



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Prévenir les risques liés aux activités physiques aux cours des opérations professionnelles par la mise en oeuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.

Principaux contenus :

- Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite).
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Mise en situation :

- Port des Équipements de Protection Individuelle.
- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions.
- Organisation des manutentions.
- Utilisation de matériels auxiliaires de manutention.

Formation STRESS sur 1 j

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne

Principaux contenus :

- Une compréhension des mécanismes du stress et de ses effets sur la santé.
- Des méthodes pour prévenir, détecter et gérer son stress.
- Une formation interactive basée sur l'activité et le vécu des stagiaires.
- Des ateliers ludiques et pédagogiques.

Mode d'évaluation des acquis :

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.
- Gestes barrières et mesures sanitaires (Covid-19).

Durée :

- Cette formation de 2 demi-journées peut se réaliser en centre de formation AFTRAL ou être mise en place par votre employeur au sein de l'entreprise.



TVB

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PUBLIC
Salarié non-cadre du secteur du transport

LES + DE LA FORMATION
- Des intervenants qualifiés.
- Une formation active et interactive orientée sur l'activité réelle des stagiaires.
- Des mises en situation permettant l'application concrète de l'ensemble des principes abordés.

VALIDATION
Attestation de formation. Attestation de présence. Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.

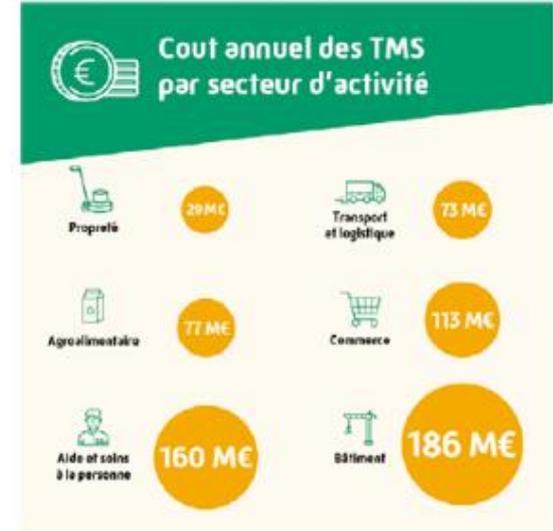




RÉPONSES AUX QUESTIONS DES ENTREPRISES

QUESTION – RÉPONSE

Quels sont les secteurs d'activités concernés par les TMS? Dans le transport, sommes-nous concernés?



QUESTION - RÉPONSE

Comment puis-je m'y prendre pour déployer cette démarche de prévention des TMS ? Sur qui m'appuyer ?

Vous pouvez être accompagnés par :

- un préventeur de la Carsat ;
- un consultant TMS conventionné avec la Carsat ;
- un intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP) enregistré par la direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS) ;
- un membre de l'équipe pluridisciplinaire de votre service de prévention et de santé au travail.

QUESTION – RÉPONSE

Concrètement, quels sont les résultats d'une démarche de prévention des TMS? Quel intérêt?

Évolution de la sinistralité maladie TMS dans les entreprises accompagnées dans le cadre de TMS Pros



IF* = indice de fréquence
soit le nombre de maladies professionnelles liées aux TMS déclarés pour 1 000 salariés

Évolution de la sinistralité maladie TMS dans les entreprises NON accompagnées dans le cadre de TMS Pros



IF* = indice de fréquence
soit le nombre de maladies professionnelles liées aux TMS déclarés pour 1 000 salariés

Évolution de la sinistralité accidents du travail TMS dans les entreprises accompagnées dans le cadre de TMS Pros



IF* = indice de fréquence
soit le nombre d'accidents du travail liés aux TMS déclarés pour 1 000 salariés

Évolution de la sinistralité accidents du travail TMS dans les entreprises NON accompagnées dans le cadre de TMS Pros



IF* = indice de fréquence
soit le nombre d'accidents du travail liés aux TMS déclarés pour 1 000 salariés

QUESTION - RÉPONSE

Qui finance les formations, comment cela se passe ?

L'OPCO Mobilités peut participer au financement des formations via votre plan de développement des compétences (entreprise < 50 salariés) et/ou par vos versements volontaires.

Offre de formation tarif négociée sur M.campus + Module dédié prévention sur M.tutorat

Financement spécifique branche :

Prévention

APTR (Animateur Prévention du Transport Routier) : 1 800 € HT par parcours

APS (Acteur Prévention Secours) : 450 € HT par parcours



QUESTION - RÉPONSE

Qui finance les formations, comment cela se passe ?

Les formations dans le cadre du programme TVB sont réalisées par l'Aftral et Promotrans.

Les couts pédagogiques des formations sont pris en charge à 100% par le HDS « Haut degré de solidarité »

Pour bénéficier du financement de ces formations dédiées aux salariés non-cadres, l'entreprise doit cotiser au Haut Degré de Solidarité du régime de prévoyance non-cadre des salariés des branches du Transport routier.

Cette obligation conventionnelle est instituée par l'Accord-cadre du 20 avril 2016.

Pour demander une formation de prévention, veuillez contacter directement votre organisme de formation, par e-mail :

AFTRAL : carcept-prev@aftral.com

PROMOTRANS : carcept-prev@promotrans.fr



QUESTION - RÉPONSE

Combien de temps dure le déploiement de la démarche ? Et à quel coût ?

- Concernant la durée de la démarche, cela dépend de la manière dont est structurée l'entreprise, si elle a les compétences en interne pour déployer la démarche, les objectifs qu'elle se fixe, le nombre de situation de travail concerné, le nombre de personnes mobilisées, etc.

En moyenne, la durée estimée s'étend entre 18 et 24 mois pour une première boucle.

- Concernant le coût, encore une fois, cela dépend de la nécessité de monter en compétences des salariés dans l'entreprise et de la nature des investissements techniques envisagés pour améliorer les conditions de travail des salariés et réduire le risque de TMS. En revanche, le coût pour la mise en place de mesures organisationnelles, qu'il ne faut pas négliger, est en général peu élevé.

Wahouwa entreprises
**Les
jeudis
de la
prévention
en BFC**



POUR ALLER PLUS LOIN

RESSOURCES DOCUMENTAIRES

- Site Ameli entreprises, [Démarche TMS pros](#)
- Site Carsat Bourgogne Franche-Comté, [Risque Troubles musculosquelettiques \(TMS\) & Formations](#)
- Site INRS, [Risque – Troubles musculosquelettiques \(TMS\)](#)
- [Carcept Prev – Klésia - Programme TVB](#)
- OpcO Mobilités - <https://www.opcomobilites.fr/> ; [Votre délégation en BFC](#)
- AFT – Boîte à outils prévention : [Prévenir les risques de TMS](#)
- Replay de la 1^{ère} partie [« Comprendre le risque TMS et ses causes »](#), [jeudi de la prévention du 18/04/2024](#)

RESSOURCES DOCUMENTAIRES

- Brochure « Parcours TMS Pros » de l'Assurance Maladie – Risques Professionnels
- Article « TMS Pros, une démarche en 4 étapes » de l'Assurance Maladie – Risques Professionnels
- Catalogue « Les formations TVB » par Carcept Prev
- Brochure de présentation « Transportez-vous bien » par le Groupe Promotrans
- Catalogue de formations « Transportez-vous bien » par le Groupe Promotrans

CONTACTS UTILES

- Liste des intervenants TMS par la Carsat BFC
- Liste des IPRP par la Carsat BFC
- carcept-prev@aftral.com
- carcept-prev@promotrans.fr

