

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques dans le BTP : Devenir acteur de sa santé physique et mentale

Contacts pédagogique, administratif et handicap

05 49 61 20 66

contact@ifrbpoitoucharentes.fr

Durée

1 jour – 7:00 heures

Tarif

360,00€ HT soit 432.00€ TTC par participant

Public

Ouvriers du bâtiment et des travaux publics, chefs d'équipe, compagnons, conducteurs de travaux, techniciens intervenant sur chantier, personnel d'entretien et de maintenance

Pré-requis

La formation est accessible à toute personne exerçant une activité comportant des contraintes physiques dans le secteur du bâtiment et des travaux publics.

Modalité et moyens pédagogiques

Formation en présentiel.

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Mises en situation à partir de cas réels rencontrés sur chantier

Démonstrations et entraînements pratiques

Analyse des situations de travail des participants

Salle équipée

Vidéoprojecteur, paperboard

Matériel de démonstration de manutention

Équipements d'échauffement et de mobilité articulaire

Études de cas

Livrables : Un livret « Mes 3 clés Énergie et

Posture » et un accès vidéo aux exercices

pendant 12 mois est donné aux stagiaires.

Le suivi de l'exécution de l'action de formation

se fera au moyen de feuilles d'émargement, co-

signées par le stagiaire et l'intervenant.

Profil de l'intervenant

Formateurs expert, formé, qualifié et ayant suivi une actualisation périodique de ses compétences théoriques, pratiques et d'animation.

Enjeu

Les Troubles Musculo-Squelettiques constituent la première cause de maladies professionnelles reconnues dans le secteur du bâtiment. Ils impactent la santé des salariés, augmentent l'absentéisme, réduisent la performance des entreprises et génèrent des coûts importants liés aux arrêts de travail.

Cette formation permet aux professionnels du BTP d'identifier les situations à risque rencontrées sur chantier et d'acquérir des méthodes simples et applicables immédiatement pour préserver leur capital santé tout en améliorant leurs conditions de travail.

Objectif professionnel

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre une stratégie personnelle de prévention des troubles musculo-squelettiques adaptée aux contraintes du secteur du bâtiment, en mobilisant trois leviers complémentaires : l'ajustement des postures de travail, la gestion des tensions physiques et mentales ainsi que l'adoption de bonnes pratiques d'hygiène de vie afin de préserver sa santé et maintenir son efficacité professionnelle.

Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier au moins trois facteurs de risques de TMS liés à son activité professionnelle ou à son poste de travail.
- Réaliser trois tests simples d'auto-évaluation permettant d'identifier des tensions musculaires, limitations de mobilité ou déséquilibres posturaux.
- Mettre en œuvre deux techniques de régulation du stress ou des tensions mentales mobilisables en moins de deux minutes dans son environnement professionnel.
- Identifier les principes d'une alimentation favorisant l'énergie durable et la récupération physique afin de limiter la fatigue au travail.
- Réaliser une routine physique de cinq minutes intégrant échauffements, mobilisations articulaires et exercices de prévention adaptés aux contraintes du bâtiment.
- Élaborer un plan d'action individuel sur 30 jours intégrant les trois dimensions de prévention : santé physique, gestion des tensions et hygiène de vie.

Contenu

Fil rouge de la journée : Préserver durablement son capital santé grâce à 3 leviers complémentaires : le corps, le mental et l'hygiène de vie.

Module 1 : Alimentation, hydratation et récupération physique – 1h30

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la fatigue physique et la récupération musculaire.
- Identifier les habitudes favorisant le maintien de l'énergie tout au long de la journée de travail.
- Prévenir les coups de fatigue et les troubles liés aux efforts physiques répétés.
 - Les besoins énergétiques des métiers du bâtiment.
 - Hydratation et prévention de la fatigue.
 - Influence de l'alimentation sur l'inflammation et les douleurs musculaires.
 - Organisation des repas lors des journées de chantier.
 - Les collations favorisant l'endurance physique.

Atelier pratique

Analyse des habitudes alimentaires des participants.

Construction d'une journée type adaptée à une activité physique soutenue.

Module 2 : Gestion du stress et prévention des tensions physiques- 1h30

- Comprendre les liens entre stress, fatigue mentale et tensions musculaires.
- Identifier les situations génératrices de stress dans l'activité professionnelle.
- Acquérir des techniques simples de récupération mentale.
 - Mécanismes physiologiques du stress.



Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques dans le BTP : Devenir acteur de sa santé physique et mentale

Contacts pédagogique, administratif et handicap

05 49 61 20 66

contact@ifrbpoitoucharentes.fr

Durée

1 jour – 7:00 heures

Tarif

360,00€ HT soit 432.00€ TTC par participant

Public

Ouvriers du bâtiment et des travaux publics,
chefs d'équipe, compagnons, conducteurs de
travaux, techniciens intervenant sur chantier,
personnel d'entretien et de maintenance

Pré-requis

La formation est accessible à toute personne
exerçant une activité comportant des
contraintes physiques dans le secteur du
bâtiment et des travaux publics.

Modalité et moyens pédagogiques

Formation en présentiel.
Alternance d'apports théoriques et d'exercices
pratiques
Mises en situation à partir de cas réels
rencontrés sur chantier
Démonstrations et entraînements pratiques
Analyse des situations de travail des
participants
Salle équipée
Vidéoprojecteur, paperboard
Matériel de démonstration de manutention
Équipements d'échauffement et de mobilité
articulaire
Études de cas
Livrables : Un livret « Mes 3 clés Energie et
Posture » et un accès vidéo aux exercices
pendant 12 mois est donné aux stagiaires.
Le suivi de l'exécution de l'action de formation
se fera au moyen de feuilles d'émargement, co-
signées par le stagiaire et l'intervenant.

Profil de l'intervenant

Formateurs expert, formé, qualifié et ayant suivi
une actualisation périodique de ses
compétences théoriques, pratiques et
d'animation.

- Effets du stress sur les muscles, la vigilance et la récupération.
- Impact des contraintes de chantier sur la charge mentale.
- Les facteurs favorisant l'épuisement professionnel.

Atelier pratique

Mise en œuvre de techniques rapides :

- respiration contrôlée, cohérence cardiaque, techniques de relâchement musculaire, exercices de recentrage mobilisables sur chantier.

Module 3 : Réveil musculaire et préparation physique à l'effort (30')

- Préparer le corps aux contraintes physiques de la journée.
- Réduire le risque de blessure et de fatigue précoce.
- Les bénéfices de l'échauffement dans les métiers du bâtiment.
- Les zones corporelles les plus sollicitées : épaules, dos, genoux, poignets.

Atelier pratique

Réalisation d'une routine collective :

- mobilité articulaire,
- réveil musculaire,
- activation des chaînes musculaires sollicitées sur chantier.

Construction d'une routine de 5 minutes réutilisable avant la prise de poste.

Module 4 : Comprendre les TMS et les mécanismes de compensation du corps (45')

- Identifier les facteurs de risques présents dans son activité.
- Comprendre les mécanismes d'apparition des douleurs.
- Définition des TMS.
- Anatomie fonctionnelle simplifiée.
- Contraintes biomécaniques dans le BTP.
- Gestes répétitifs, manutentions, postures contraignantes.
- Notion de compensation et de surcharge musculaire.

Étude de cas : Analyse de situations professionnelles rencontrées par les participants.

Module 5 : Ateliers pratiques de prévention des TMS (2h45')

- Développer des réflexes de prévention adaptés à son activité.
- Apprendre à soulager les zones corporelles les plus sollicitées.

Ateliers pratiques

Atelier 1 : Auto-diagnostic

Atelier 2 : Prévention des douleurs du dos

Atelier 3 : Prévention des douleurs des épaules et des membres supérieurs

Atelier 4 : Récupération musculaire

Atelier 5 : Construction d'une routine personnalisée

Création d'une routine individuelle de 5 minutes adaptée aux contraintes du métier exercé.

Module 6 : Bilan et plan d'action individuel (30')

Évaluation des acquis

- Vérification de la réalisation des exercices pratiques.

Formalisation du plan d'action

Chaque participant construit son plan de prévention sur 30 jours comprenant :

- une action liée aux postures de travail,
- une action liée à la récupération physique,
- une action liée à la gestion du stress ou de la fatigue,
- une action liée à l'hygiène de vie.

Clôture de la formation

Échanges sur les engagements individuels et les bonnes pratiques à maintenir dans le temps.



Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques dans le BTP : Devenir acteur de sa santé physique et mentale

Contacts pédagogique, administratif et handicap

05 49 61 20 66

contact@ifrbpoitoucharentes.fr

Durée

1 jour – 7:00 heures

Tarif

360,00€ HT soit 432.00€ TTC par participant

Public

Ouvriers du bâtiment et des travaux publics,
chefs d'équipe, compagnons, conducteurs de
travaux, techniciens intervenant sur chantier,
personnel d'entretien et de maintenance

Pré-requis

La formation est accessible à toute personne
exerçant une activité comportant des
contraintes physiques dans le secteur du
bâtiment et des travaux publics.

Modalité et moyens pédagogiques

Formation en présentiel.

Alternance d'apports théoriques et d'exercices
pratiques

Mises en situation à partir de cas réels
rencontrés sur chantier

Démonstrations et entraînements pratiques

Analyse des situations de travail des
participants

Salle équipée

Vidéoprojecteur, paperboard

Matériel de démonstration de manutention

Équipements d'échauffement et de mobilité
articulaire

Études de cas

Livrables : Un livret « Mes 3 clés Energie et

Posture » et un accès vidéo aux exercices
pendant 12 mois est donné aux stagiaires.

Le suivi de l'exécution de l'action de formation
se fera au moyen de feuilles d'émargement, co-
signées par le stagiaire et l'intervenant.

Profil de l'intervenant

Formateurs expert, formé, qualifié et ayant suivi
une actualisation périodique de ses
compétences théoriques, pratiques et
d'animation.

Critères et modalités d'évaluation

Évaluation diagnostique

Recueil des attentes en début de formation.

Évaluation formative

Observation lors des ateliers pratiques, questionnements et mises en situation :
observation par le formateur de la conformité des exercices

Évaluation finale des acquis

- Réalisation des exercices pratiques observée par le formateur disposant
d'une grille d'observation.
- QCM de 10 questions
- Présentation du plan d'action individuel et validation par le formateur.

En cours et/ou en fin de formation, les participants seront invités à évaluer les apports
de la formation et l'atteinte des objectifs opérationnels à l'aide d'un questionnaire.

