

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Dernière mise à jour : 28/07/2026

Samedi 07 novembre 2026 | 9h – 12h

Organisme de formation : CDF Formations
Intervenant : M. HUTEAU Bertrand
Lieu : Paris
Durée de la formation : 3 heures – 0,5 jour
Type de formation : Continue
Format de la formation : Présentiel
Public visé et prérequis : Chirurgiens-dentistes. Aucun prérequis
Tarif chirurgien-dentiste adhérent Les CDF : 490 €
Nombre de participants : 40 minimum - 60 maximum
Contact : formations@lescdf.fr

INTRODUCTION

Les chirurgiens-dentistes partagent avec les sportifs de haut niveau un point commun rarement évoqué : leur **performance** dépend directement de leur **capacité à préserver leur corps**.

Les contraintes biomécaniques, la répétition des gestes, les postures statiques prolongées et les exigences de précision conduisent fréquemment à l'apparition de douleurs pouvant altérer la qualité de vie et la longévité professionnelle.

Cette formation propose une **approche originale** en s'appuyant sur les méthodes utilisées dans le sport de haut niveau pour comprendre, prévenir et limiter l'apparition des troubles musculo-squelettiques.

OBJECTIFS

- ✓ Mieux comprendre l'origine de leurs douleurs.
- ✓ Identifier les principales contraintes liées à leur activité.
- ✓ Intégrer l'activité physique comme véritable outil de prévention.
- ✓ Transposer les avantages du sport de haut niveau (mobilité, stabilité, coordination, gainage, récupération...) dans leur pratique professionnelle.
- ✓ Construire une routine quotidienne simple.
- ✓ Repartir avec des conseils immédiatement applicables au cabinet.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active intégrant : jeux de questions-réponses, échanges et analyse de pratiques.
- Supports : diaporama d'animation, illustrations, vidéos, pré- et post-tests de connaissance.
- Support pédagogique reprenant l'ensemble du contenu de la formation, remis à chaque participant.

PROGRAMME ET DÉROULÉ

Accueil des participants à partir 8h45

9h – 9h15 : Introduction - Présentation de la formation et des objectifs ; recueil des attentes

9h15 – 9h55 : Les véritables raisons des TMS chez le chirurgien-dentiste

- Repenser la douleur
- Le vrai problème des postures
- Les contraintes du métier de chirurgien-dentiste
- L'importance de la fatigue

9h55 – 10h30 : Ce que le sport de haut niveau peut apprendre au chirurgien-dentiste

- Les contraintes communes :
 - Précision gestuelle ; Travail asymétrique ; Endurance posturale ; Répétition des mouvements
- Gestion de la charge
- Prévention des blessures
- Préparation physique
- Récupération

10h30 – 11h10 : L'activité physique => un véritable outil de prévention

- Le meilleur des médicaments selon la science
- Les exercices à privilégier
- Le meilleur du sport-santé
- Les erreurs à éviter

11h10 – 11h50 : Mise en pratique => construire sa routine prévention

- Échauffement avant consultation
- Exercices de mobilité
- Exercices de renforcement
- Exercices de récupération

11h50 – 12h : Synthèse et évaluation des acquis, conclusion

MÉTHODES D'ÉVALUATION

Nous avons mis en place des méthodes d'évaluation efficaces et adaptées pour mesurer les progrès réalisés tout au long de la formation et assurer la satisfaction des participants. Voici les méthodes d'évaluation améliorées :

Test d'auto-positionnement : Avant la formation, les participants réaliseront un test d'auto-positionnement pour évaluer leur niveau de connaissance sur le sujet. Cela permettra d'adapter le contenu de la formation aux besoins spécifiques des participants et d'assurer un apprentissage optimal.

Questionnaire d'évaluation post formation : À la fin de la formation, les participants rempliront un questionnaire d'évaluation pour mesurer leurs acquis immédiats et identifier les points à améliorer. Les réponses fourniront des informations précieuses pour ajuster et perfectionner les futurs programmes de formation.

Questionnaire de satisfaction : Enfin, les participants seront invités à remplir un questionnaire de satisfaction pour recueillir leurs impressions sur la qualité et la pertinence de la formation. Les retours permettront d'améliorer continuellement nos formations et de répondre au mieux aux attentes des participants.

Ces méthodes d'évaluation combinées offrent une approche complète pour évaluer les progrès des participants, assurer leur satisfaction et garantir l'efficacité de la formation.

MODALITÉS D'INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

- 1 : Inscription et règlement en ligne, via la page de la formation sur notre site.
- 2 : Une confirmation d'inscription vous est envoyée par courriel à réception du formulaire complété et du règlement.
- 3 : 30 jours avant la formation, vous recevrez par courriel votre convocation avec tous les éléments pour participer à la session.
- 4 : Vous recevrez sous 7 jours après vos attestations de présence et de règlement.

- *Délai d'accès : les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 30 jours avant le début de la formation, en fonction des places disponibles. Pour plus d'informations sur les délais des sessions indiquées « complet », merci de nous contacter.*
- *Pour les conditions d'annulation, vous référer aux Conditions Générales de Vente, téléchargeables sur notre site.*

FINANCEMENT & PRISE EN CHARGE

Pour les praticiens libéraux > FIFPL :

Dossier de prise en charge à réaliser sur l'espace personnel FIFPL fifpl.fr au maximum 10 jours après le début de la formation*.

- Les frais pédagogiques sont à nous régler. Le FIFPL vous verse le financement à l'issue de la formation, sur présentation de l'attestation de présence et de règlement qui vous sera remise.

*Formation susceptible d'être prise en charge

Pour les praticiens salariés > OPCO EP : selon barème annuel, renseignements sur www.opcoep.fr

- Informations utiles :
 - NDA de CDF Formations : 11 75 43379 75
 - Lieu : Organisme de formation
 - Modalité d'exécution : présentiel
 - Intitulé de l'action de formation : Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
 - Dates de début et de fin : du 07/11/2026 à 9h au 07/11/2026 à 12h
 - Durée en heures par stagiaire : 3
 - Durée en jour(s) par stagiaire : 0,5
 - *Le montant HT est égal au montant TTC*
- Dans le cadre d'un financement FIFPL ou OPCO EP, n'hésitez pas à nous contacter afin que l'on vous accompagne dans vos démarches de prise en charge.

CDF FORMATIONS, DES FORMATIONS PENSÉES POUR TOUS !

Nous sommes à votre écoute, si vous êtes en situation de handicap, contactez notre Référent Handicap : formations@lescdf.fr.