

## Prévention des TMS Gestes et Postures de Travail

Programme :

### 1. Notions d'anatomie

- Physiologie et biomécanique du rachis, apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes, exercices de détente et d'entretien du rachis

### 2. Appréciation du poste de travail

- Analyse du poste de travail, évaluation des situations
- Ecoute des remarques des opérateurs, prise de conscience de la position de travail

### 3. Prise de conscience du schéma corporel

### 4. Principes généraux de manutention

- Démonstration du geste type en manutention de charge
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

### 5. Application au poste de travail

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Modification des habitudes
- Propositions d'aménagements et conseils
- Gymnastique de poste personnalisée
- Les gestes à éviter

### 6. Bilan et évaluation

#### Objectifs

Amener aux stagiaires suffisamment d'informations, de connaissances et de pratique dans le domaine de la manutention afin de réduire les risques de blessures liées aux activités physiques et apporter ainsi une réponse adaptée pour améliorer les conditions de travail

#### Personnes concernées

Tout individu pratiquant occasionnellement ou régulièrement des manutentions

#### Pré-requis

Aucun

#### Méthode pédagogique

Formation appuyée sur des exercices pratiques

#### Durée : nous contacter

#### Lieu : en entreprise

#### Stagiaires : 10 personnes maximum