



GESTES ET POSTURES

- + Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) font partis des maladies professionnelles les plus fréquentes ; notamment les troubles des membres supérieurs et de la colonne vertébrale. Ces troubles résultent de la manutention manuelle pour la plus grosse majorité. Ils sont également le résultat de postures prolongées dues par exemple au travail sur écran.

+ OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites
- ▶ Mettre en pratique les gestes et les postures adaptés en gestion et économie d'effort

+ LE PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié de l'entreprise, par groupe de 4 à 10 personnes. Aucun prérequis n'est demandé.

+ DURÉE DE LA FORMATION

À définir selon les besoins (en demi-journée ou en journée)

+ MÉTHODOLOGIE

- ▶ Alternance d'apports théoriques et pratique
- ▶ Mises en situation

+ EVALUATION ET CERTIFICATION

Evaluation participative. Une attestation sera délivrée à chaque participant

+ QUALITÉ DU FORMATEUR

Formateur PRAP (Prévention des Risques lié à l'Activité Physique), certifié par l'INRS

+ THÉMATIQUE DE LA FORMATION

(Adaptable en fonction des besoins)

La prévention en milieu professionnel

Le corps humain

- ▶ Fonctionnement
- ▶ Limites

Gestion et économie d'effort, en fonction de chaque individu, ses problèmes personnels et les différentes tâches à réaliser

- ▶ Les principes
- ▶ Mise en application

Installation d'un poste de travail sur écran (selon les besoins)

+ MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

Aucun recyclage n'est obligatoire.