

## ARENA PREVENTION

Villa Milla, 1175 Petite Route des Milles - Bât C  
13100 Aix en Provence  
Tel: 04 65 26 06 00  
Email: [contact@arenaprevention.com](mailto:contact@arenaprevention.com)  
Web: [www.arenaprevention.com](http://www.arenaprevention.com)



# Formation gestes et postures prévention des TMS

*Les TMS représentent plus de 80% des maladies professionnelles. Les conséquences des TMS (absentéisme, désorganisation, baisse de performance...) sont souvent sous-estimées, en particulier dans les petites et moyennes entreprises.*

*Nous proposons ici une formation en gestes et postures élaborée par un intervenant diplômé et expérimenté. Cette formation s'inscrit dans la prévention des risques professionnels notamment dans la prévention des T.M.S (Troubles Musculo-Squelettiques).*

*Pour aller plus loin et dans la continuité de cet atelier, il peut être proposé une formation-action permettant l'identification des risques au poste de travail du salarié à travers des observations de l'activité, photos et interview.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Salariés exposés aux TMS

### Prérequis

- Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Prévenir les risques physiques liés aux postures et aux gestes répétitifs
- Pouvoir améliorer ces mouvements pour atténuer fatigue et douleurs articulaires
- Eviter les souffrances articulaires telles les tendinites, contractions musculaires, postures déséquilibrées autour de la pratique du do-in pour une « routine » d'exercices de préparation physique pour démarrer une journée de travail, le corps disponible et échauffé.
- Prendre conscience des différents gestes effectués et nécessaires dans l'exercice de certains métiers afin d'éviter les déséquilibres fonctionnels
- Mettre en application les conseils d'économie posturale sur votre poste de travail
- Améliorer les conditions de travail

## Contenu de la formation

- Risques et accidents de manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques de lésions
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge
- Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire –manipulation de charges –étirements/soulagements des tensions

# ARENA PREVENTION

Villa Milla, 1175 Petite Route des Milles - Bât C

13100 Aix en Provence

Tel: 04 65 26 06 00

Email: [contact@arenaprevention.com](mailto:contact@arenaprevention.com)

Web: [www.arenaprevention.com](http://www.arenaprevention.com)



- Postures de travail adaptées
- Pratique sur le poste de travail

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Ergonome, consultant en Santé et Sécurité au travail, intervenant dans la Prévention des Risques Professionnels habilité IPRP par la DIRECCTE. Plus de 15 ans d'expériences dans la formation aux entreprises dans le champ de la Santé et la Sécurité au Travail. Formateur habilité INRS. Formateur de Formateur & Préventeur. Spécialistes en ergonomie des postes de travail et en prévention des risques professionnels.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.