

## **SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURES ET AUX ÉCHAUFFEMENTS MUSCULAIRES AU TRAVAIL**

Les échauffements musculaires permettent de se préparer à une longue période de sollicitation du corps et sont une forme de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

**Objectifs:** Être capable d'apprécier les mauvaises postures, limiter les risques lors de ports de charge et des gestes professionnels. Savoir mettre en application les différentes méthodes préventives.

**Bienfaits :**

- Éviter et réduire les tensions physiques
- Baisse de la fatigue
- Éviter les maux physiques ( dos, bras, coudes, mains, genoux ...)

**Programme:** *Milieu tertiaire, industriel, Travaux publics.*

**1) Présentation des TMS ( Troubles Musculo Squelettiques ) et leurs conséquences**

- Notions d'anatomie et biomécanique du corps
- Comprendre l'origine des douleurs
- Principes d'économie d'effort et préconisation du corps
- Entraînements aux gestes corrects
- Hygiène de vie

**2) Méthode pratique et moyens pédagogiques.**

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des stagiaires avec leurs principaux outils de travail
- Analyse au poste du travail
- Gestes pour soulager
- Exercices d'étirements et d'échauffements

**Prérequis:** Espace dédié

**Durée :** à définir

**Lieu de formation:** à définir

**Date de formation:** à définir

**Effectif :** à définir

