



## **GESTES ET POSTURES EN MILIEU PROFESSIONNEL**

Aperçu du programme – Prévention des TMS en entreprise

### **Objectif**

Permettre aux participants d'identifier les situations à risque, d'adopter des gestes et postures adaptés à leur activité et de prévenir les troubles musculo-squelettiques au travail.

---

### **Contenu de la formation**

- Comprendre les mécanismes des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Identifier les situations à risque dans son environnement de travail
- Adopter des gestes et postures adaptés (port de charges, postures statiques, gestes répétitifs)
- Préserver son dos et ses articulations au quotidien
- Réaliser des exercices simples d'échauffement et de mobilité
- Intégrer de bonnes pratiques dans son organisation de travail

---

### **Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques ciblés
- Démonstrations et exercices pratiques
- Mises en situation professionnelles
- Évaluation des acquis et plan d'action

---

### **Public**

Salariés, managers, équipes terrain et personnel administratif

---

### **Modalités**

- Formation intra-entreprise
- Formats : 4h – 7h – 14h

---

### **Programme détaillé et devis sur demande**