

## Objectifs :

- Réduire les risques liés à l'activité physique
- Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes
- Maîtriser les TMS

## PROGRAMME

### Formation théorique

- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale
- Cause et conséquence du mal au dos
- Réglementation et conseils de sécurité concernant les manipulations
- Notions d'ergonomie posturo gestuelles :
  - Les principes de sécurité physique
  - La gesture rationnelle
  - La détection des fatigues
- Présentation de série d'exercices («échauffement, musculation, étirements actifs, passifs, détente)
- L'hygiène de vie : alimentation, sommeil, stress, activité sportive, synthèse et évaluation.

### Formation pratique

- Éducation gestuelle spécifique
  - Gymnastique préventive
  - Manutention des charges
- Applications gestuelles des principes
  - Superposition des centres de gravité du corps et de la charge
  - Fixation de la colonne vertébrale
  - Action primordiale et dominante des jambes

- Recherche des points d'appui
- Orientation et mobilité des pieds
- Rapidité de passage sous la charge
- Utilisation du poids du corps
- Sécurité des mains par le choix des prises
- Gestes de la vie quotidienne

### • Application en groupe aux postes de travail

- Visites des postes et recherche d'amélioration
- Prévention sur poste de TMS et des accidents de plein pied
- Correction individualisées
- Réponses aux questions
- Recherche des solutions aux obstacles environnementaux
- Synthèse

**LIEU :**

Présentiel/Distanciel/Mix

**CALENDRIER :**

7 heures

**VALIDATION :**

Attestation de fin de formation

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

Étude de cas, mises en pratiques, questions de connaissances

Succursale : TOULOUSE

281 Route d'Espagne

31100 TOULOUSE

catalyse@catalyse.fr  
secretariat@catalyse.fr

Succursale : SEMEAC

Chemin Saint Frai

65600 SÉMEAC

patriciaartigues@catalyse.fr

Succursale : PAU

Avenue de Lattre de Tassigny

64000 PAU

secretariatpau@catalyse.fr

