



## S'APPROPRIER LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL

### OBJECTIF :

Réduire les risques de Troubles Musculo-squelettiques (TMS) en s'appropriant les bons gestes et les bonnes postures tout en maîtrisant son effort.

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Repérer les risques professionnels en lien avec son activité
- Acquérir les gestes et postures favorisant une bonne pratique de son activité
- Utiliser les techniques de prévention pour réduire les risques d'accident et de T.M.S.

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

Qu'est-ce que les TMS ? C'est grave ?

#### 2°) Connaître les TMS et leurs dommages

#### 3°) Les mouvements et les récepteurs

#### 4°) Comment bien traiter nos muscles

#### 5°) Identifier le fonctionnement des articulations et de l'amplitude articulaire

#### 6°) L'importance de la colonne vertébrale et de son articulation avec notre bassin

#### 7°) Comprendre les soucis liés aux disques intervertébraux

#### 8°) Identifier les risques professionnels selon les activités réalisées au travail

#### 9°) Repérer les facteurs de risques dans chaque situation de travail

#### 10°) Identifier les solutions à apporter pour chaque situation à risque

#### 11°) S'exercer à la réalisation des bons gestes et à l'adoption des bonnes postures

#### 12°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 13°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 14°) Echanges libres

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC** : Engagement / Réflexion  
Expérimentation / Compréhension / Action

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)  
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP  
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké  
Déclaration OF : 27210399621