

# GESTES ET POSTURES : PREVENTION DES TMS (PERSONNEL ADMINISTRATIF)

## OBJECTIFS

Comprendre pourquoi il faut anticiper les risques d'accident (notion de prévention).

Réfléchir sur des éléments permettant de renseigner la fiche d'exposition individuelle (loi n°2010-1330 du 9 novembre 2010).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail.

Anticiper les risques de TMS et accidents.

## PUBLIC / PRE-REQUIS / EFFECTIF

Tout public, personnel administratif.

Groupes de 4 à 6 personnes.

## DUREE

1 jour (7 heures).

## MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un formateur SST spécialisé en gestes et postures.

Exposés, études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

## METHODE ET OUTILS D'EVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

A chaque phase du programme, un questionnaire et/ou un exercice pratique permet au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Une attestation de présence sera remise en fin de stage.

## PROGRAMME

### POURQUOI FAIRE DE LA PREVENTION ?

- La définition d'un accident du travail (AT)
- La définition d'une maladie professionnelle (MP)
- Les indicateurs de santé au travail
- Les coûts directs et indirects d'un AT/MP
- Les acteurs internes et externes de la prévention
- Les principes généraux de prévention

### POURQUOI FAIRE ATTENTION A SES MOUVEMENTS ?

- Un peu d'histoire
- Des chiffres étourdissants
- Ce qu'on voit tous les jours
- Des facteurs aggravants

### MIEUX CONNAÎTRE SON CORPS

- Les mouvements interdits de la colonne vertébrale
- Les grandes familles d'articulations
- Les rôles et propriétés des muscles
- Les nerfs et les tendons

### PATHOLOGIES FREQUENTES

- Les accidents de la colonne vertébrale
- Les troubles musculo-squelettiques

### DANS LES MOUVEMENTS DE TOUS LES JOURS

- Les questions à se poser
- Les règles à respecter
- Comment économiser ses efforts ?
- Analyse de mouvements quotidiens

### DANS LES GESTES SPECIFIQUES AU POSTE DE TRAVAIL

- Agir sur les comportements non sécuritaires
- Notions d'ergonomie du poste de travail
- Recommandations pour prévenir les risques

### COMMENT SE PRESERVER DES TMS ?

- Exercices de relaxation et d'assouplissements
- Recommandations pour une prévention efficace