



# GESTES ET POSTURES TECHNIQUES GESTUELLES DE MANUTENTION

Sensibilisation réalisée dans vos locaux

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Chaque jour, notre corps subit des contraintes posturales susceptibles de provoquer des pathologies variées : lombalgies, sciatiques, cervicalgies...

**Cette sensibilisation vous permettra d'apprendre et d'adopter les bons gestes et les bonnes postures au quotidien.**

## Public concerné

Tous les salariés exposés aux activités de portage, transport, manipulation, déplacement, soutien, poussée et traction de charges, quel que soit leur secteur d'activité.

## Objectifs

- Identifier les risques liés à l'activité physique grâce aux indicateurs de santé et de sécurité, ainsi qu'aux notions anatomiques et physiologiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, adaptés aux situations de travail spécifiques.

## Contenu

- Notions essentielles : prévention, accidents du travail et maladies professionnelles.
- Concepts de base d'anatomie, de physiologie et de pathologies liées aux TMS.
- Différences entre le travail musculaire dynamique et statique.
- Les TMS du dos et des membres supérieurs, ainsi que les facteurs aggravants.
- L'importance de l'échauffement avant la prise de poste.
- Exercices pratiques sur les techniques de manutention manuelle.

## Méthodes pédagogiques

Exposé interactif, démonstrations et mises en situation pratiques.

### Modalités de réalisation

Sensibilisation animée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de l'AIMSMT13, votre Service de Prévention et de Santé au Travail.

-  **Lieu** | Dans vos locaux.
-  **Participants** | Groupe de 6 à 10 personnes.
-  **Durée** | 3h30. Temps à adapter en fonction du contexte et du nombre de salariés.

**Contactez votre médecin du travail**  
pour prévenir le risque  
de Troubles Musculo-Squelettiques  
dans votre entreprise.

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AIMSMT13**

prévenir  
les risques  
professionnels