

## Objectifs généraux

- Contribuer à améliorer les conditions de travail des personnels
- Identifier la gestuelle appropriée à chaque tâche
- Acquérir les gestes sécuritaires
- Réduire la pénibilité lors des efforts de soulèvement

## Objectifs opérationnels

- Savoir travailler en sécurité
- Prévenir les TMS



## Les contenus

### Partie 1 : Les enjeux

- L'identification des risques liés à l'activité professionnelle
- Les causes et les indicateurs de risque
- Les moyens de prévention

### Partie 2 : Les notions d'anatomie

- Connaissance de la mécanique humaine
- La colonne vertébrale
- Les muscles
- Le dos et son fonctionnement
- Les pathologies du dos

### Partie 3 : Gestes et postures

- Port de charges lourdes (containers, seau de 10L...)
- Manutention
- Étude de l'espace de travail
- Les postures adaptées aux tâches à accomplir
- Le contrôle de la colonne vertébrale

### Partie 4 : La prévention de la récurrence

- Le geste économique
- Les anticipations
- Changer ses habitudes gestuelles : ce qu'il ne faut pas faire
- L'organisation du travail
- La récupération
- Combattre la fatigue musculaire et la tension nerveuse
- La relaxation après l'effort

**Modalités particulières**  
Se munir de sa tenue de travail et de ses équipements de protection individuelle



**Atelier pratique**  
Sur le site de la structure  
Avec les outils de la structure

## Méthode et outils pédagogiques :

- Alternance d'apports de connaissances théoriques et d'exercices d'application
- Présentations Power point
- Supports papier GO-ON