

## PREVENTION DES TMS SANTÉ AU TRAVAIL

Santé Social

### PUBLIC CONCERNE

Groupes de 8 à 10  
salariés ayants  
des contraintes  
posturo gestuelles  
importantes



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Permettre aux participants de mieux comprendre le fonctionnement de leur appareil musculo-squelettique.
- Comprendre le rôle des échauffements, étirements, exercices de récupérations.
- Pratiquer ces exercices et les intégrer dans leur pratique professionnelle et leurs activités physiques en dehors de l'entreprise.
- Anticiper et prévenir l'apparition et/ou la récurrence des problèmes musculo-squelettiques liés aux gestes et postures.
- Participer à la démarche d'amélioration des conditions de travail, dans les unités concernées

### MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

### SUPPORTS UTILISÉS

- Livret PDF avec exercices
- Présentation Power Point
- Vidéos et photos de l'audit

### INTERVENANT

- Jean-Paul BERNATETS  
Masseur-Kinésithérapeute

### CONTENU DE LA FORMATION

- **La Théorie**
  - Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur
  - Notions sur les lombalgies, les TMS, et le système de contrôle postural
  - Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions, gestes et postures professionnels
  - Notions d'ergonomie posturo gestuelle.
  - Alimentation et posture
  - Stress et posture
- **La Pratique**
  - Tests de capacités physiques et de savoir-faire posturogestuels
  - Éducation gestuelle spécifique à la sécurité et au confort des gestes et postures
  - Gymnastique d'entretien (exercices d'échauffement, de détente et de récupération)
  - Atelier manutention des personnes
  - Atelier gestes et postures professionnels

***Formation d'une journée qui peut s'adapter à votre demande***

## QUELQUES REFERENCES



## NOS INTERVENANTS



**Maurice Barragué**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Ostéopathe  
Formateur PRAP 2S et IBC  
Formateur GRETA des Landes  
Rugbyman professionnel  
de 1994 à 2007  
Directeur de KSP



**Stéphane Olivier**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Formateur GRETA des Landes  
D.U Rééducation des vertiges  
et de l'équilibre



**Sylvie Garcia**  
Coach RNCP  
Certifiée en PNL  
et Process Communication



**Jean-Paul Bernatets**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Ostéopathe  
Formateur PRAP 2S et IBC  
Formateur GRETA des Landes  
D.U Posturologie Clinique