



Repérer. Comprendre. Agir

Gestes & Postures - GP

Préserver le corps, dans la réalité du travail.

Près de 9 Maladies Professionnelles sur 10, sont des Troubles-Musculo-Squelettiques. Mais les TMS ne relèvent ni de la fatalité, ni d'une simple "mauvaise posture".

Cette formation permet de comprendre le corps au travail, et trouver des ajustements concrets, compatibles avec les contraintes du terrain.



- 1 Comprendre** : le mécanisme des TMS et les sollicitations du corps
- 2 Observer** : gestes, postures et efforts réels, sur les situations quotidiennes.
- 3 Ajuster** : des solutions simples pour réduire les contraintes physiques inutiles.
- 4 Organiser** : l'environnement et les tâches pour réduire les contraintes.
- 5 Pérenniser** : des pratiques réalistes, acceptées et durables.

Durée : atelier 1h30 à 4h - formation 7h

Public : salariés, équipes terrain, encadrement, bureau

Approche : pragmatique, participative et ancrée dans le travail réel

Nombre de participants : jusqu'à 10 pers.

Modalité : en intra / inter, sur site, ou salle

Accessibilité pour les personnes en situation d'handicap

Formateur(rice) : diplômé(e) PRAP, GP