Programme de l'intervention

E-ATELIER : Prévention des TMS Gestes et postures

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier combine théorie concise et exercices pratiques pour une meilleure compréhension et application des principes de prévention des TMS. Il favorise l'échange et l'expérimentation.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes des TMS et leurs facteurs de risque
- Acquérir des techniques pratiques pour des gestes et postures adaptés
- Intégrer des habitudes préventives au quotidien professionnel

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre les TMS : le rappel essentiel**
  - Qu'est-ce qu'un TMS : définition simple, causes fréquentes
  - Les facteurs de risque professionnels et personnels
  - Les conséquences des TMS sur la santé et le travail
- **Quiz interactif : Vrai/Faux sur les idées reçues**
  - Mise à l'épreuve des connaissances des participants
  - Discussion et correction collective
- **Les principes clés des gestes et postures**
  - L'importance de l'ergonomie au poste de travail
  - Les règles d'or pour soulever, porter, pousser, tirer
  - L'ajustement du poste de travail (écran, chaise, clavier, souris)
- **Atelier pratique : "Mon corps, mon allié"**
  - Exercices d'échauffement et d'étirement simples à réaliser au bureau
  - Mises en situation concrètes : simulation de tâches courantes (ex: soulever une charge, travailler sur écran)
  - Correction et conseils personnalisés
- **Les outils et ressources pour agir au quotidien**
  - Présentation d'aides techniques et d'aménagements simples
  - Focus sur les micro-pauses actives et leur intérêt
  - Présentation de l'application Vivoptim et ses fonctionnalités

- **Échanges et questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Synthèse et engagement**
  - Récapitulatif des points clés
  - Invitation à l'action et à l'intégration des bonnes pratiques

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les situations à risque, adapter leurs gestes et postures, et utiliser des outils simples pour préserver leur santé physique.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.