



## Atelier Prévention des TMS

### Initiation gestes & postures et réveil musculaire

- > Atelier collectif
- > 3 à 12 participants
- > Durée : 1 heure



### OBJECTIFS

- Découverte des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) : notions de base et prévention
- Initiation pratique à deux solutions de prévention des TMS : les gestes et postures adaptés et le réveil musculaire.



### LE CONTENU

#### ● Apports théoriques

Introduction aux TMS et à leur prévention avec diffusion d'un support imagé et participation active des stagiaires (questions/réponses).

#### ● Gestes et postures

Exercices pratiques de manutention d'une charge typique et atypique, avec recherches des solutions les plus adaptées et correction des postures par l'intervenant.

#### ● Séance de réveil musculaire

Pratique collective d'une routine de réveil musculaire en musique.



### LES "PLUS" :

- **Personnalisation des exercices pratiques** de gestes et postures en fonction des situations de travail des participants (gestes répétitifs, manipulation de matériel...).
- Nos **intervenants** sont des professionnels (ostéopathe D.O., kinésithérapeute...) spécialisés en prévention des TMS.

### CONTACTEZ-NOUS !

- 📞 09 81 68 53 52
- ✉ [contact@queoris.fr](mailto:contact@queoris.fr)
- 🌐 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)