



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
- 🌐 www.queoris.fr