

## **Les bons gestes, les bonnes postures pour les ASEM**

### **Objectifs de la formation**

- Réduire les TMS
- Apprendre les bonnes pratiques pour réduire les risques
- Identifier les zones de tensions corporelles
- Adopter des méthodes pour réduire les accidents

### **Contenu de la formation**

- Anatomie du corps humain
- Fonctionnement de la mécanique lombaire
- Identification des facteurs de troubles musculo-squelettiques
- Enjeux pour les ASEM : maux, maladies, absentéisme...
- Identification des tensions corporelles
- Prendre conscience de ses habitudes et identifier les postures inadéquates
- Adopter les bons gestes et bonnes postures
- Adopter des réflexes d'échauffement et d'étirement.

### **Nombre de participants**

- Maximum 10 participants.

### **Modalités et méthodes pédagogiques**

- Formation en face à face pédagogique sur le lieu de travail, orientée « mise en pratique »
- Exposés interactifs
- Démonstrations
- Études de cas
- Mises en situation

### **Qualité du formateur/formatrice**

- Formateur/formatrice **certifié(e) par l'INRS.**

## **Lieu de la formation**

- Versailles

## **Évaluation et certificat**

- A l'issue de la formation, une attestation de formation sera remise aux participants.