

obe^a



DIMANCHE 3 AOUT 2025

www.obea.fr

Prévention des TMS

OBJECTIFS

- Identifier les risques physiques conditionnés par son travail
- Appliquer face à ces risques les principes d'ergonomie, de sécurité et d'économie d'effort
- Identifier des pistes d'amélioration sur son poste de travail

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Les catégories de risques physiques

- Accidents et maladies professionnelles liés aux habitudes et postures
- Réglementation
- Responsabilités

2- Repérer les risques physiques et entamer une démarche de prévention

- Procéder à un état des lieux pour identifier les mauvaises habitudes, les postures, gestes, manipulations de charges...générateurs de risques
- Agir au niveau de l'aménagement des postes de travail et de leur ergonomie pour travailler dans des conditions optimales de sécurité

3- Mettre en place des méthodes de prévention et de diminution de ces risques

- Appliquer des principes d'économie d'effort : synchronisation et synergie
- Améliorer les conduites motrices au travail (coordination / rythme ; équilibre / stabilité ; mobilité des appuis...)
- Utiliser les techniques d'apaisement

TOUTES LES SESSIONS