



Séance information

"Prévention des TMS"



Livret participant

Séances info et atelier pratique « Prévention des TMS »

Objectifs : Sensibiliser les participants aux facteurs de risque et à la prévention des TMS

Participants : 200 à 300 collaborateurs Véolia (15 à 20 participants par séance selon les centres)

Durée : 1H par séance, 6 séances par journée et par Centre

Dates - lieux :

Vendredi 21 novembre - LORIENT (56)

Lundi 24 novembre - BREST (29)

Mardi 2 décembre - QUIMPER (29)

Contenu :

1/ Séance info

- Prévention des TMS
- Fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Notions d'ergonomie

2/ Atelier pratique

- Port de charge
- Echauffement, étirements
- Respiration et détente

Méthode et outil pédagogique :

- Echanges autour d'un diaporama
- Pratique d'exercices en groupe
- Remise d'un livret « Prévention des TMS »