

Objectifs :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Pré-requis / Public :

- Aucun pré requis
- Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges

Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

Moyens pédagogiques :

- Rétroprojecteur et tableau blanc

Méthodes Pédagogiques :

- **Cours sur vidéoprojecteur**
- Interaction permanente entre les participants et le formateur : mise en situation, pédagogie par l'action

Programme :

SENSIBILISATION AU PROBLEME

- Quelques chiffres
- Secteur industriel
- Anatomie – pathologies
- Processus de dégradation du dos

LES TECHNIQUES POSTURALES

- Principes généraux
- Exercices pratiques

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

- Définition
- Statistiques
- Anatomie – pathologies
- Facteurs de risques
- Principes d'actions

- Gains attendus et moyens de mesure (données entreprises)

BILAN DE FIN DE FORMATION ET EVALUATION

Lieu :

Must formation

Horaires et conditions :

8h à 12h et 13h à 16h
Repas de midi à la charge du stagiaire

Tarif : Sur demande

Formules possibles : Intra dans vos locaux, Inter ou sur mesure, nous consulter

contact@mustformation.com