

GESTES ET POSTURES

Prévention des troubles musculo-squelettiques

Date

Entrées et sorties permanentes

Durée de la formation

7h (1j)

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs pédagogiques

- Acquérir les bons gestes et postures pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Apprendre à analyser et adapter sa gestuelle au poste de travail
- Développer des réflexes de prévention pour préserver sa santé au travail

Moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Utilisation de mannequins et d'aides mécaniques
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires



Évaluation et validation

- Évaluation via des mises en situation
- Obtention d'une attestation de fin de formation

Programme

Anatomie et physiologie du dos

- Fonctionnement de la colonne vertébrale
- Notions de biomécanique

Risques liés aux mauvaises postures

- Définition et causes des troubles musculo-squelettiques
- Conséquences sur la santé

Principes de manutention manuelle

- Techniques de levage et de port de charges
- Utilisation des aides mécaniques

Adaptation des gestes et postures au poste de travail

- Analyse des situations de travail
- Principes d'aménagement ergonomique

Exercices pratiques et mises en situation

- Exercices de renforcement musculaire
- Simulations de situations de travail



Lieu

En présentiel, 5 rue de Lisbonne 93110
Rosny-sous-Bois

Délai d'accès

15 jours avant le début de la formation

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, contactez-nous par mail à formation@Indl.fr pour une analyse de vos besoins.

Public concerné

Tout salarié / individuel

€ Tarif et financement

Nos formations sont finançables via l'OPCO de l'entreprise ou des aides partielles ou intégrales selon le profil.

Nous contacter pour obtenir le devis.

Contact

Par téléphone au 01.45.28.28.78 / 07.49.61.35.33 ou
par mail à formation@Indl.fr

