



Public visé : toute personne amenée à manipuler des charges ou faire des gestes répétitifs

Pré requis : aucun

Durée de stage : de 2h00 à 7h00 selon programme

Effectif : 3 participants minimum / 12 participants maximum par groupe

Tarif : nous contacter

formation

Objectif pédagogique de formation

Le stagiaire sera capable de :

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention ou manipulation manuelle
- Appréhender les risques dorso lombaires et leur prévention
- Atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Moyen pédagogique

Interaction entre participants et formateur. Mise en situation des participants.

Moyens techniques

Un support informatique interne à notre organisme de formation reprenant les différents items. Colonne vertébrale. Divers matériels pour mise en situation

Modalité d'inscription

L'inscription de chaque session se fera avec un minimum de 15 jours.

Mode d'évaluation

Attestation de fin de formation sera remis à chaque participant



Programme

- Accueil des stagiaires
- Échange d'expérience
- Objectifs de la journée
- Introduction sur les troubles musculo squelettiques
- TMS
- Notion d'anatomie
- Pathologies au travail et facteurs de risque
- Hygiène de vie
- Répercussions sociales et économiques
- Connaître son dos
- Notion d'anatomie
- Différentes pathologies
- Pratiques

Compétences de l'intervenant : Formateur spécialisé en gestes et postures

www.lmh-formation.fr