

Sensibilisation aux gestes et postures et à l'éveil musculaire

DURÉE & TARIFS*

½ jour (4h)

Tarif individuel ou groupe :
nous contacter

MODALITÉS

12 stagiaires par session

PUBLIC CONCERNÉ

Personnels appelés à encadrer
les séances d'éveil
musculaires.

PRÉREQUIS

- Aucun

**La durée des formations nécessitant des TP peut être sensiblement réduite selon le nombre de participants*

Modalités d'inscription

Inscription jusqu'à 24h avant la session selon disponibilité, par email ou par téléphone.

Accessibilité

Nos locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. En cas d'autre situation de handicap, nous contacter pour s'assurer de la faisabilité de la formation.

OBJECTIFS

Cerner les facteurs de risques liés au poste de travail et réaliser des exercices physiques afin de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

CONTENU ET ORGANISATION

Programme

Phase théorique :

- Réglementation et dispositions internes
- Statistiques AT/MP
- Le phénomène accident, son analyse, ses conséquences
- Analyse des risques professionnels
- Anatomie et physiologie du corps humain
- Le port de protection individuelle
- L'éveil musculaire

Phase pratique :

- Éveil musculaire et articulaire
 - Exercices d'échauffement du corps et des membres
 - Exercices d'étirement du corps et des membres
- Techniques de lever porter de charges

Évaluation

Evaluation formative en théorie et évaluation pratique avec mise en situation

Moyens

Pédagogiques : Apports théoriques en salle, et mise en situation pratique

Techniques :

- Salle de formation équipée, diaporama et vidéos
- Remise d'un document stagiaire