

Gestes et Postures

Public concerné :

Tous, pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour étude de votre demande

Pré requis : aucun

Durée :

7 heures

Dates et lieux :

A définir selon vos besoins

Nombre de participants :

1 à 8 personnes

Encadrant :

Dispensée par un formateur

Points forts :

Utilisation de support vidéo, élément de l'anatomie humaine, simulateur de charge.

Evaluation :

Participation active du stagiaire

Objectif :

Diminuer les TMS Troubles Musculo Squelettique,

Programme théorique :

Anatomie humaine et pathologie

Hygiène de vie (sommeil, nutrition et sport)

Sensibilisation des AT/MP

Les principes généraux de manutention

Proposition et recherche de solution

Programme pratique :

Le réveil musculaire

Mise en place d'exercices de port de charge.

Accompagnement sur les postes de travail, pour rechercher et proposer des solutions

Les étirements

Evaluation des attentes et objectifs des stagiaires