



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

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

Évaluation 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

**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.