

Formation « Manutention sur les postes à risques »



Public

L'ensemble des collaborateurs de votre entreprise, aucun prérequis nécessaire



Durée

4h théoriques et pratiques

Effectif

1 à 10 (si 1 formateur)
1 à 14 personnes (si 2 formateurs)



Lieu

Au sein de votre entreprise

Administratif

Fiches d'émargements
Fiches d'évaluations de formations
Attestations de formation



Objectifs

- Prendre conscience de l'intérêt de l'éducation posturale et gestuelle
- Connaitre le fonctionnement anatomique et biomécanique de la colonne vertébrale.
- Adapter ces connaissances et les appliquer aux différentes situations de la vie quotidienne.
- Etre plus attentifs à soi-même, aux postures et aux attitudes.



Programme

- Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et au sein de l'entreprise
- Définir les TMS
- Les différentes caractéristiques de la contraction musculaire
- Les bases anatomiques des épaules, du dos et des membres inférieurs
- Le programme APAR (activité physique adaptée régulière)
- Les règles d'or de la manutention
- Mise en pratique



Moyens Pédagogiques

Support Power Point
Matériel pour exercices (tapis, sac de manutention, squelette d'une colonne vertébrale)
Fiches d'exercices pour les stagiaires



Evaluation/Validation des acquis

La validation des compétences du participant se fait en deux parties :

- Observation du formateur lors de la partie pratique
- Questionnaire en fin de formation

La validation des acquis de compétences est mentionnée sur l'attestation de suivi de formation remise à l'issu de la formation.

L'équipe PhysiOstéo Entreprise reste à votre disposition à l'adresse mail :

contact@physiosteo-entreprise.fr

pour tout renseignement supplémentaire ou demande de devis, nous ferons le maximum pour vous répondre dans les délais les plus courts.

