

FORMATION LÂCHEZPRISE

GESTES, POSTURES ET ECHAUFFEMENT PRÉVENTION DES TMS

OBJECTIFS

- Initiation à l'échauffement au travail
- Utiliser au quotidien les principes d'échauffement actif.
- Inciter à l'utilisation au quotidien des principes d'étirements et stretching.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire de différents exercices d'échauffement .

MOYENS TECHNIQUES

PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.
Tapis de sol et petit matériel (élastiques,...)

MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un OCM.

DURÉE

4 heures

TYPE DU PUBLIC

Tout type de public

PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

EFFECTIFS

10 stagiaires maximum

TARIF

600 € HT* hors frais de déplacement

DÉLAIS D'ACCÈS

3 semaines à 1 mois

ACCESSIBILITÉ

Accessible aux personnes handicapées
Modalités d'accès de votre site à définir

CONTENU

THEORIQUE

Les connaissances de base sur le corps humain

- Les fondamentaux du corps humain
- Les fondamentaux sur les risques de blessure
- Les fondamentaux sur la prévention des risques de blessure

PRATIQUE

Exercices d'échauffement

- Exercices de lever et de porter de charges
- Exercices d'étirements et stretching

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur :L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

ÈLa mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.