

Objectif : amélioration de la santé et de la sécurité des travailleurs en entreprise



- tout salarié présentant un risque lié à l'activité physique dans sa situation de travail
- pas de prérequis
- groupe de 4 à 10 participants



- physiothérapeute
- ergonomiste
- formatrice PRAP IBC certifiée INRS



- une demi journée -4h-
- présentiel
- lieu : centre de convention Archamps



- attestation de participation



- 250e net / participant

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- comprendre les enjeux de la prévention
- connaître les risques physiques associés aux gestes et postures inadaptés -TMS-
- adopter une gestuelle ergonomique dans les situations à risque

METHODES PEDAGOGIQUES

- exposé
- exercices pratiques
- mises en situation

PROGRAMME

1. Présentation de la démarche de prévention

- enjeux humains, économiques et sociétaux
- les risques liés à l'activité physique inadaptée

2. Les TMS

- notions d'anatomie
- notions de physiopathologie

3. Principes de sécurité et d'économie d'effort

- apprentissage de la gestuelle de protection
- bonne pratique au travail
- bonne pratique au domicile

4 . Hygiène de vie

- lien entre vie quotidienne et TMS