



Objectifs

Appréhender et prévenir les risques de Troubles Musculo-Squelettiques et dorsolombaires

Appliquer les techniques permettant de prévenir les risques liés à la manutention manuelle et de diminuer la fatigue



Public visé

Toute personne concernée par des problématiques liées à l'exercice de son activité professionnelle
8 personnes maximum



Modalité d'accès



Prérequis

Aucun



Durée

7h sur 1 jour(s)

Selon l'analyse de besoin, la durée peut être adaptée



Tarif

Pour nos tarifs INTER et INTRA, merci de nous contacter.

Nos tarifs publics sont consultables sur www.nova-prevention.com.



Pédagogie

Modalités pédagogiques :

Pédagogie centrée sur l'apprenant alternant études de cas, exposés pédagogiques, mises en situation en salle et sur postes de travail

Moyens et supports pédagogiques :

Accès aux postes de travail pour mises en applications pratiques : Postes de travail à définir en amont de la formation avec le coordinateur de projet NOVA Prévention.



Evaluation

Modalités d'évaluation :

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Contenu de la formation

Module 1 – Notions élémentaires

- Définitions
- Mécanisme des MP
- Historique / Chiffres sur les TMS et lombalgie / Les facteurs favorisants

Module 2 – Principes d'anatomie et de physiologie :

- Le système articulaire
- Le système musculaire
- Le mouvement articulaire
- Le tendon
- Anato-pathologie du membre supérieur
- Anatomie de la colonne vertébrale

Module 3 – Méthodologie sur les gestes fondamentaux en milieu professionnel et dans la vie de tous les jours

- La position debout (la position statique, la position en charge)
- La position assise (le bon maintien, la position de bureau, autres recommandations)

Module 4 – Mises en situation sur le poste de travail des stagiaires

- Les postes de travail de chaque stagiaire sont observés afin de corriger/améliorer/modifier l'espace de travail.

Module 5– Exercices de remise en forme (16 exercices pour réveiller le corps)

- Atelier pratique des exercices (pouvant servir d'échauffement avant le travail) – Explication et réalisation de chaque exercice auprès des stagiaires, remise d'un livret à chaque stagiaire
- Présentation de 2 exercices permettant de limiter les tendinites épaules et coudes



Expertise NOVA Prévention

Formation réalisée par un étio-pathe (réel mécanicien du corps) ayant une expérience de 20 ans en cabinet.



Satisfaction, réussite et parcours de formation

Si vous souhaitez connaître les indicateurs de satisfaction et de réussite de cette formation, ainsi que la suite du parcours et les débouchés, n'hésitez pas à prendre contact avec nous !



Situations de handicap

Pour nos formations en INTER, nos locaux sont accessibles aux PMR. Dans tous les cas, si la formation nécessite une adaptation à un handicap, merci de nous contacter.



Nos coordonnées

NOVA Prévention

4 avenue de l'arborescente - 85500 - LES HERBIERS

Tel : 02 51 64 91 63

E-Mail : contact@nova-prevention.fr



Cultivons
ensemble
la prévention