

## 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 postures assises prolongées  
8 personnes maximum

## Modalité d'accès

## Prérequis

Aucun

## Durée

3h30m 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](http://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 un poste de travail

Moyens et supports pédagogiques :

Accès à un poste de travail administratif

## 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 un poste de travail

- Le poste de travail de chaque stagiaire sera observé 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](mailto:contact@nova-prevention.fr)

