



Une marque du groupe
Devictio formations

**Référence :**

MAGN1PREV103

Lieu :MAGNIS FORMATION
Lyon 3e / Lyon 7e**Durée :**

1 jour / 7 heures

Formation Gestes et posture - TMS**Objectifs :**

- Connaître les facteurs de risques sur le poste de travail.
- Savoir définir les différentes pathologies TMS (Troubles Musculosquelettiques).
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées.

Public visé :

- Toute personne exposée à des risques ostéo articulaires ou TMS

Pré-requis :

- Être âgé de 18 ans minimum.

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques : Powerpoint et vidéos
- Partage des connaissances, échanges d'expériences
- Exercices pratiques : mise en situation

Points abordés :

- Corps humain, Pathologies, Prévention.

Théorie :**Fonctionnement général du corps**

- Squelette
- Muscles
- Courbures
- Contraintes Pathologies professionnelles
- Torticolis
- Lumbago
- Sciatique
- Hernie discale
- Tendinites
- Canal carpien Prévention
- Adapter son poste de travail
- Echauffements
- Etirements



Une marque du groupe
Devictio formations



Référence :

MAGN1PREV103

Lieu :

MAGNIS FORMATION
Lyon 3e / Lyon 7e

Durée :

1 jour / 7 heures

Formation Gestes et posture - TMS

Pratique :

- Etude du poste de travail.
- Application des gestes sur les postes de travail.

Validation de la formation :

- Evaluation des connaissances.
- Evaluation du savoir-faire par mise en situation pratique.

Documents remis en fin de formation :

Délivrance d'une attestation de formation