

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

PROGRAMME

Présentation des paramètres posturaux et comportementaux

Informations sur la localisation des problèmes, évaluation des causes

Recommandations et apprentissage des solutions posturales et respiratoires (gestion posturale et techniques compensatoires)

Applications pratiques et personnalisées par exercices différents

Évaluation du stage et certificat

Stage découpé partiellement en deux parties : Participation active de réflexion et de proposition d'une part et travail personnel d'autre part (étude respiratoire, posturale, comportementale) avec applications dans le sujet du stage



Durée

1 jour



Pré requis

Aucun



Public concerné

Manutentionnaire

Buts professionnels

- Améliorer la prévention des TMS
- Améliorer la gestion des positions suivant les tâches (porter, pousser, tirer...)
- Amener des solutions pour alléger la fatigue et prévenir les douleurs engendrées par ce métier et en prévenir les troubles

Objectifs pédagogiques

Etre capable :

- D'identifier et supprimer les causes de la fatigue et des douleurs dues aux positions du métier
- De prévenir les complications par une gestion posturale et une organisation adaptée
- Mieux gérer son organisation

Méthodes pédagogiques

-
-

Mode d'évaluation

Une évaluation qualitative de la formation est demandée aux stagiaires en fin de stage.