

OBJECTIFS

Connaître les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain
Connaître les conséquences pour sa santé du port de charge en fardeau
Principes d'économie d'effort

PUBLIC

Tout public

DURÉE

Selon contexte et après analyse de la demande

TARIFS

Intra-entreprise :
1200.00€/Jour

Interentreprises :
350.00€/Jour/personne

NOUS CONTACTER

Paris, Amiens, Reims,
Rouen, Troyes, Chartres.

SARL AQCF

Rue d'Amsterdam
ZAC Les Vallées
60110 AMBLAINVILLE

Tel : 03.44.52.15.46
Fax : 03.44.22.75.68

info@aqcf.eu

GESTES ET POSTURES – Prévention des TMS et port de charges

L'importance du risque

- ✓ Les accidents du travail
- ✓ Définition
- ✓ Statistiques de l'activité
- ✓ Les maladies professionnelles
- ✓ Définition
- ✓ Statistiques de l'activité

Notions d'anatomie et de physiologie

- ✓ Le squelette
- ✓ Les os
- ✓ Les articulations mobiles
- ✓ La colonne vertébrale
- ✓ Les pathologies du squelette
- ✓ Arthrose
- ✓ Ostéophyte
- ✓ Lumbagos
- ✓ Sciatique
- ✓ Hernie discale
- ✓ Tassement discal
- ✓ Les muscles
- ✓ Le fonctionnement des muscles striés
- ✓ De la crampe à la déchirure

Le travail de la colonne vertébrale

- ✓ Dos courbé et jambes tendues : les conséquences
- ✓ Dos droit et jambes fléchies : l'économie d'effort

Analyse de situations de travail et application des principes d'économie d'effort propres à l'activité

- ✓ Analyse de situations de travail et des postures à partir de photos (les photos sont prises avant la formation pour être adaptées)
- ✓ Exercices d'application aux postes de travail
- ✓ Démonstration des principes d'économie d'effort par le formateur
- ✓ Application par les stagiaires



Le partenaire des professionnels de l'agroalimentaire.

Retrouvez nous sur www.aqcf.eu