

### 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](mailto: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](http://www.aqcf.eu)