

Programme de formation

Gestes et postures

FD COACHING

Durée et groupe

6 à 12 personnes par session

3h / 1 demi-journée

Public concerné

Tous salariés.

Matériel nécessaire

Rétroprojecteur, objets permettant la pratique de port de charge.

Objectifs pédagogiques

- **Identification des TMS + notion d'anatomie (théorie)**
- **Apprendre à s'échauffer avant une prise de poste (théorie/pratique)**
- **Adopter les bons gestes et postures à son poste. (théorie/pratique)**
- **Étirements préventifs (théorie/pratique)**
- **Sensibilisation sur l'hygiène de vie (théorie)**

Evaluation de fin de formation

Identifier les TMS et comprendre le fonctionnement du corps (Théorie)

(Vidéos) Avoir des notions d'anatomie et de biomécanique permet de mieux comprendre ce que sont les TMS et comment les prévenir.

Apprendre à s'échauffer (théorie et pratique)

S'échauffer quelques minutes à la prise de poste ou avant un port de charge limite les risques d'accident et l'apparition des TMS à moyen/long terme.

Adopter les bons gestes et postures (théorie et pratique)

Mise en pratique des bons gestes et postures réalisés avec les appareils, matériaux ou objets utilisés au quotidien par vos salariés.

Savoir s'étirer (théorie et pratique)

Vos salariés pratiqueront des routines d'étirements afin d'améliorer l'amplitude de leurs mouvements en prévention des TMS

QCM 20 questions :

Validation pour une note
minimale de 12/20



Améliorer son hygiène de vie (théorie)

Avoir une bonne hygiène de vie c'est être en bonne santé physique et mentale. Nous prodiguons des conseils sur l'alimentation, le sommeil, la vie sociale...