



FORMATION GESTES ET POSTURES

# Prévention des TMS – Port de charges

## Programme de la formation

- Présentation.
- L'importance du risque.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Le travail de la colonne vertébrale.
- Analyse des postes de travail et application des principes d'économie d'effort propres à l'activité.
- Synthèse et bilan de la formation.

### ✓ OBJECTIFS

- Connaître les notions d'anatomie et de physique du corps humain.
- Connaître les conséquences pour sa santé du port de charges en fardeau.
- Être capable de porter en fardeau des charges en appliquant les principes d'économie d'effort.

### ✓ PUBLIC CONCERNÉ

L'ensemble du personnel.

### ✓ STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE

- Formation théorique 50%.
- Formation pratique 50%.

### ✓ PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire.

### ✓ DURÉE

6 heures.

### ✓ NOMBRE DE STAGIAIRES

10 maximum.

### ✓ SANCTION/DIPLÔMES

Attestation de formation A.I.FOS.