



Levage



Restauration



Sécurité

**Magnis Formation**

25 Rue Roux Soignat
69003 Lyon



Téléphone : 04 82 53 58 94

Télécopie : 09 72 14 73 95

**Email**

info@magnis-formation.fr

**Site internet**

www.devictio.fr

www.magnis-formation.fr

Numéro de Déclaration

82 69 13786 69

(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.)

Code NAF : 8559A**SIRET** : 80951179300014**TVA Intra-communautaire**

FR82498295005

PROGRAMME FORMATION**GESTES ET POSTURES****Durée** : 1 jour / 07 heures**Lieu** : MAGNIS FORMATION Lyon 3^e

Objectifs : Connaître les facteurs de risques sur le poste de travail. Savoir définir les différentes pathologies TMS (Troubles Musculo-Squelettiques). Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées.

Public visé : Toute personne exposée à des risques ostéo articulaires.

Pré-requis : Etre âgé de 18 ans minimum.

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques : Powerpoint et vidéos
- Partage des connaissances, échanges d'expériences
- Exercices pratiques : mise en situation

Points abordés : Corps humain, Pathologies, Prévention.

Théorie :

Fonctionnement général du corps

- Squelette
- Muscles
- Courbures
- Contraintes

Pathologies professionnelles

- Torticolis
- Lumbago
- Sciatique
- Hernie discale
- Tendinites
- Canal carpien

Prévention

- Adapter son poste de travail
- Echauffements
- Etirements



Levage



Restauration



Sécurité



Magnis Formation

25 Rue Roux Soignat
69003 Lyon



Téléphone : 04 82 53 58 94

Télécopie : 09 72 14 73 95



Email

info@magnis-formation.fr



Site internet

www.devictio.fr

www.magnis-formation.fr

Numéro de Déclaration

82 69 13786 69

(cet enregistrement ne vaut
pas agrément de l'Etat.)

Code NAF : 8559A

SIRET : 80951179300014

TVA Intra-communautaire

FR82498295005

Pratique :

- Etude du poste de travail.
- Application des gestes sur les postes de travail.

Validation de la formation :

Evaluation des connaissances.

Evaluation du savoir-faire par mise en situation pratique.

Documents remis en fin de formation :

Délivrance d'une attestation de formation.