



Magnis Formation
12 place Bir Hakeim
69003 Lyon

Tél. : 04 82 53 58 94
Fax : 09 72 14 73 95

info@magnis-formation.fr
www.magnis-formation.fr

Numéro de Déclaration :
82 69 13786 69
*(cet enregistrement ne vaut
pas agrément de l'état)*

Code NAF :
8559A

SIRET :
809 511 793 00022

TVA intra-com :
FR 32809511793

PROGRAMME FORMATION GESTES ET POSTURES

Durée : 1 jour / 07 heures

Lieu : MAGNIS FORMATION Lyon 3e

Objectifs :

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

Public visé :

- Toute personne exposée à des risques ostéo articulaires.

Pré-requis :

- Être 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



Magnis Formation
12 place Bir Hakeim
69003 Lyon

Tél. : 04 82 53 58 94
Fax : 09 72 14 73 95

info@magnis-formation.fr
www.magnis-formation.fr

Numéro de Déclaration :
82 69 13786 69
*(cet enregistrement ne vaut
pas agrément de l'état)*

Code NAF :
8559A

SIRET :
809 511 793 00022

TVA intra-com :
FR 32809511793

- Canal carpien Prévention
- Adapter son poste de travail
- Echauffements
- Etirements

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.