MAGNIS FORMATION

La formation au service de votre sécurité

RESTAURATION
SÉCURITÉ
LEVAGE

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 - TMS

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 ou TMS

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.