



Une marque du groupe  
Devictio formations

**Référence :**

MAGN1PREV103

**Lieu :**MAGNIS FORMATION  
Lyon 3e / Lyon 7e**Durée :****1 jour / 7 heures****Formation Gestes et posture - TMS****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
- Canal carpien Prévention
- Adapter son poste de travail
- Echauffements
- Etirements



Une marque du groupe  
Devictio formations



### Référence :

MAGN1PREV103

### Lieu :

MAGNIS FORMATION  
Lyon 3e / Lyon 7e

### Durée :

1 jour / 7 heures

## Formation Gestes et posture - TMS

### 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