

Objectifs

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

Participants

Ensemble du personnel

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarque

Consignes particulières Venir en tenue de travail avec les EPI nécessaires.

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

Programme

Présentation (0h15)

Notions d'anatomie et de physiologie (01h00)

le squelette

les os

les articulations mobiles

la colonne vertébrale

les pathologies du squelette

arthrose

ostéophyte

lumbagos

sciatique

hernie discale

tassement discal

Prévention des TMS liés au port de charges



1 jour - 3 heures

Code formation : Log-204

www.adhara.fr

les muscles

le fonctionnement des muscles striés

Le travail de la colonne vertébrale (0h30)

Dos courbé et jambes tendues : les conséquences

Dos droit et jambes fléchies : l'économie d'effort

Analyse des postes de travail et application des principes (01h00)

Analyse de poste de travail et des postures à partir de photos (les photos sont prises avant la formation pour être adaptées)

visite des postes de travail

Démonstration des principes d'économie d'effort par le formateur

Application par les stagiaires

Synthèse et bilan de la formation (0h15)

Nota : Les durées sont données à titre indicatif et sont susceptibles de varier en fonction des interventions des stagiaires.