

# SENSIBILISATION AUX RISQUES DORSO-LOMBAIRES



## MODALITES

**Durée :** 3H30

**Groupe :** de 4 à 10 personnes

**Public visé :** Tout public

**Prérequis :** aucun

**Accessibilité Personnes handicapées :** Pour une identification des besoins, merci de me contacter

La formation se met en place directement dans vos locaux

Tarif : 550 euros TTC

Contact : 0620188286 – [contact@mjformation.net](mailto:contact@mjformation.net)

## OBJECTIFS

-Appréhender les risques dorso-lombaires

- Pratiquer les bonnes postures et adapter sa pratique afin de limiter l'apparition des troubles musculosquelettiques.

## MOYENS D'INTERVENTION

Alternance théorie et pratique. Retour d'expérience. Démonstrations commentées et justifiées.

Charges variées n'excédant pas 7kg, colonne vertébrale, vertèbres, mannequin articulé.

## VALIDATION :

Attestation individuelle de suivi

## CONTENU :

- Rappel AT, AM
- Principes d'apparition des TMS
- Compréhension du fonctionnement de la colonne vertébrale
- Echauffement collectif
- Principes de sécurité physique au travers d'ateliers physiques

Formateur Sapeur Pompier,  
certifié INRS  
Spécialiste du sport

Effectif : 4 à 10 personnes  
Durée : 3 h 30