

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

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