

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques / bureautique

Adaptée au travail sur écran



NIVEAU

Formation initiale



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne devant exercer une activité nécessitant l'utilisation d'un écran.
Effectif limité à 10 personnes.



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la prévention des Troubles Musculo-Squelettique.
- Réduire les sollicitations des contraintes physiques en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



CONTENU

Théorie

- Comprendre l'intérêt de la prévention : les enjeux / les indicateurs de santé.
- Notions d'anatomie, physiologie et biomécanique du dos.
- Les différents facteurs de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Les principales atteintes physiques liées à l'activité de travail.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Les équipements bureautiques.
- Méthode de renforcement et d'étirement musculaire.

Pratique

Exercices pratiques adaptés à l'environnement de travail.



Durée à titre indicatif

3 heures.



Prérequis

Aucun.



Méthode

- Démonstrations, mise en situation professionnelle.
- L'action de formation est assurée par un formateur qualifié et expérimenté.



Evaluation

- **Théorie** : Grille d'évaluation individuelle permettant de valider les compétences de l'apprenant et de noter les axes d'améliorations.



Validité

Aucune.



Contact

+ 33 1 48 16 37 24

ifma@geh.aero

<http://ifma-recette.signature-code.net/fr/>