

**OBJECTIF :** Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail et mettre en œuvre les principes de base de sécurité et d'économie d'effort

**Réglementation :** Article R. 4541 – 1 et 4541 – 2 du Code du travail

**Public :** L'ensemble du personnel, aucun prérequis nécessaire à la formation

**Effectif :** 5 à 10 personnes

**Durée :** 6 heures

**Prix de vente :** Contactez-nous pour un devis

**Contenu :**

- **INTRODUCTION**
- **STATISTIQUES**
  - Les accidents du travail
  - Les troubles musculosquelettiques ou TMS
- **LE RACHIS**
  - Anatomie / biomécanique / physiopathologie
- **LE MEMBRE SUPERIEUR**
  - L'épaule / le bras / le coude / l'avant-bras / le poignet / le canal carpien / la main globalement
- **LE MEMBRE INFERIEUR**
  - La hanche
  - Le genou / le syndrome rotulien / les autres lésions du genou
  - La cheville / le pied / la chaussure
- **LES POSITIONS DE TRAVAIL**
  - La station assise
  - Le travail en poste debout
- **LA MANUTENTION**
  - **Position de départ**
  - **Le transport et le déplacement**
  - **Chronologiquement**
  - **La pose**
- **CONSEILS / CONCLUSION / DOCUMENTATION**

**Nous réalisons des applications pratiques de nos formations en conformité avec les attentes de nos stagiaires, et nous individualisons nos conseils en fonction de chacun.**

