



FORMATION PRÉSERVER SON DOS AU TRAVAIL



OBJECTIFS



Adopter les bonnes postures physiques pour préserver son dos



Réduire de façon significative les arrêts de travail liés aux problèmes de lombalgie



Comprendre les contraintes physiques liées à l'environnement de travail



Impacter positivement la QVCT dans l'intérêt des personnes et de l'organisation

PRENDRE SOIN DE SON DOS AU TRAVAIL EN ADOPTANT LES BONNES POSTURES



AGENDA

- ❖ Analyser les contraintes physiques liées à son poste de travail
- ❖ Rappel sur le port d'une charge et sa manutention
- ❖ Connaître les muscles « fondamentaux » et leurs fonctions
- ❖ Éviter les différentes pathologies liées au dos
- ❖ Principaux exercices d'étirement
- ❖ Échauffement quotidien en entreprise avec la sangle de suspension



POUR QUI ?

- ❖ Toute organisation (entreprise, profession libérale, collectivité territoriale,...) souhaitant contribuer à l'amélioration des conditions de travail et/ou favoriser la santé au travail conditions de travail
- ❖ Cette formation est adaptée aux personnes en situation de handicap



Finançable OPCO



ORGANISATION ET MODALITES

PRÉSENTIEL 1 journée intra entreprise ou inter entreprise

DURÉE TOTALE 7 heures de formation

PÉDAGOGIE Alternance d'interventions théoriques & exercices pratiques

ATTESTATION « Attestation de bonne pratique de l'échauffement 5 min chrono »

AVEC QUI Emmanuel NICOLAS & Marion NICOLAS
BE Métiers de la forme

