

## Objectifs

- Comprendre la prévention des troubles musculo- squelettiques afin de prévenir les risques physiques de l'activité professionnelle
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité
- Pratiquer étirements / échauffements en fonction de l'activité

## Public

Élus du CSE

## Pré-requis

Accessible à tous

## Moyens pédagogiques

QCM et mise en situation

## Modalités d'évaluation

Quizz, évaluation et questionnaire de satisfaction

## Durée

1/2 journée soit 4h

## Intervenant

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée I.P.R.P

## Suivi

Assistance téléphonique pendant 3 mois après le stage

## Tarif

Intra : 1 250 € nets / jour / groupe  
( + frais pour la province en présentiel )  
Inter : 420 € net / jour / personne  
Inter visio : 420 € net / jour / personne

## Financement

Financement du CSE

## Modalités d'accès

30 jours avant le début de la formation

## Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams.  
Invitation envoyée au préalable à chaque participant.  
Support de formation envoyée à l'issue de la formation

## Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

## Programme :

### Pratique :

- Connaissance de son corps et des pathologies du travail
- Rappels sur les principes de manutention
- Physiologie musculaire Importance du réveil musculaire au travail
- Mise en place d'un protocole de réveil musculaire
- Mise en place d'un protocole d'étirement
- Renforcement musculaire
- Notions d'hygiène de vie