

Gestes & postures, renforcement musculaire

Public cible	Tout public avec intérêt professionnel et/ou personnel
Pré requis	Compréhension du français
Durée	4 à 6 heures
Contexte légal	LTr. OLT3 art2. OPA, Directive CFST 6508
Objectifs	<p>Les participants :</p> <p>Identifier dans leur travail les situations entraînant des efforts inutiles ou excessifs nuisibles à la santé</p> <p>Adopter le bon comportement et les bons gestes pour soulever et déplacer des charges en fonction de la situation</p> <p>Evaluer des situations de travail et identifier quelques mesures permettant de Réduire les risques d'atteinte à la santé</p> <p>Effectuer des exercices d'échauffement et de renforcement correctement en tenant compte de ses propres capacités</p>
Contenus	<p>Identification de situations dangereuses pour la santé</p> <p>Bases de l'anatomie</p> <p>Méthodes et techniques pour soulever et déplacer des charges</p> <p>Exercices de renforcement musculaire selon les capacités de chacun Exercices d'échauffement en lien avec l'activité</p> <p>Compensations, relaxation</p>
Certification SRC	Attestation de suivi de cours Refresh recommandé chaque 4 ans)
Formateurs	<p>GFPS, Groupe de Formation en Premiers Secours</p> <p>Formateurs : physiothérapeute, ergothérapeute</p> <p>1 formateur pour 10 participants</p>



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua