



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL : PRÉVENTION DES TROUBLES LIÉS AU TRAVAIL AU SOL

MODALITÉ DE FORMATION

Présentiel en centre de formation

DURÉE

8 heures

LANGUE(S) DE FORMATION

FR

DISPONIBILITÉ

12 places offertes

PUBLIC CIBLE

Salariés des entreprises du secteur de la construction

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Sans frais pour les entreprises cotisantes. Tarif sur demande pour les autres entreprises.

CONTACT ADMINISTRATIF

Service Inscriptions
formations@cdc-gtb.lu

OBJECTIFS DU MODULE

- › Être sensibilisé aux risques physiques liés à son activité.
- › Prévenir les pathologies les plus courantes liées au travail au sol (douleurs aux genoux, lombalgies, ..).
- › Prendre conscience de ses « déséquilibres posturaux », et des conséquences à moyen terme.
- › Découvrir et mettre en place des solutions pour prévenir les troubles liés à ces « déséquilibres ».

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Risques liés à l'activité (à ce que l'on fait)

- › Les membres inférieurs (genoux et chevilles notamment) : pathologies et prévention
- › Le dos : pathologies et prévention
- › Autres pathologies (cervicalgie, tendinites...)
- › Exercices d'échauffement et d'étirement

Risques liés à notre posture (ce qu'on est)

- › Prévention globale à la santé
- › Prévention des troubles liés à notre posture
- › Analyse de cas (quel est votre « type postural » ? ses conséquences...)
- › Exercices personnels préventifs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Enseignements théoriques (cours magistral en classe ou atelier)
- › Mise en situation pratique (conditions proches du réel)
- › Travaux de groupe, échanges entre pairs (exposé, discussion, ...)

MODALITÉ DE FORMATION
Présentiel en centre de formation

DURÉE
8 heures

LANGUE(S) DE FORMATION
FR

DISPONIBILITÉ
12 places offertes

PUBLIC CIBLE
Salariés des entreprises du secteur de la construction

CONDITIONS DE PARTICIPATION
Sans frais pour les entreprises cotisantes. Tarif sur demande pour les autres entreprises.

CONTACT ADMINISTRATIF
Service Inscriptions
formations@cdc-gtb.lu

CERTIFICATION

Document de validation : Attestation de participation

RESPONSABLE(S) DE LA FORMATION

Julie Bourgeois (julie.bourgeois@cdc-par.lu)