



## GESTES ET POSTURES

### Objectifs :

Donner des notions d'anatomie, du rachis particulièrement et connaître son fonctionnement dans un environnement de travail pour le protéger

Eviter les TMS, les accidents et autres phénomènes d'usures de l'Homme au travail ; plus particulièrement les risques dorso-lombaires

Atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

### Contenu :

Première partie : connaissance des différents postes de travail des stagiaires, apport de connaissances du corps humain et comprendre son fonctionnement

Deuxième partie : adaptation de ces connaissances en lien avec l'activité des stagiaires et mises en pratique d'exercices ludiques à pratiquer sur le lieu de travail, adapté à votre secteur d'activité.

### Moyens pédagogiques :

Tableau blanc ou paper board avec les feutres adéquats

Maquette de squelette humain

Livret stagiaire

### Evaluation / Attestation / Certification :

Attestation de formation



**Contexte :** Gérer au mieux, au quotidien, l'environnement de travail, l'activité et les outils sur le lieu de travail tout en respectant le vieillissement du corps

**Durée :** 5 heures

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Aucun

**Renseignements :**

87.23.06.06/ 40.43.73.88  
[commercial@tfsf.pf](mailto:commercial@tfsf.pf)

**Préinscription :**

[www.tahitiflightsservices.com](http://www.tahitiflightsservices.com)

**Prenez votre envol  
avec TFSF !**