

## CARACTERISTIQUES

### PERSONNES CONCERNEES - PRE-REQUIS

- Toute personne devant faire de la manutention

### COMPETENCES VISEES

- Savoir les bases pour adapter sa posture à la charge à manipuler
- Savoir les bases pour manipuler les charges en minimisant ses efforts

### LIEUX DE FORMATION

- E-learning depuis la plateforme digitale d'AXOS

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Suivi théorie en ligne échange avec les formateurs via chat

## CONTENU

### E-LEARNING - 1h30 environ

Sur la base de 8 à 10 modules (vidéo - cours commentés) avec exercices et fiche mémo.

- Vivre avec un TMS important, les handicaps quotidiens
- Le centre de gravité du corps humain
- Les principes de l'économie d'effort
- Faire une manutention depuis un plan à hauteur de taille
- Faire une manutention depuis le sol
- Faire une manutention en hauteur
- Composition du squelette
- Les différents TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Les principes de bases de l'économie d'effort au poste de travail
- Echauffement
- Conseils pour soulager les douleurs

### SUIVI

- sur la base des temps de connexion à la plateforme digitale d'AXOS

### EVALUATION

- Test Vrai/faux 50 questions