



PARTICIPANTS

- ✓ Tout salarié volontaire
- ✓ 10 personnes

MONITEUR

- ✓ La formation IGP est assurée par un moniteur titulaire du Brevet National de Moniteur de Premiers Secours (BNMPS) et de la PAE3 à jour de sa formation continue.

OBJECTIFS

- ✓ Vous informer et vous initier aux bons gestes et postures.
- ✓ Comprendre les mécanismes des accidents traumatiques et les éviter.

TARIF

- ✓ 1 journée : 40,00 € par candidat

LE PROGRAMME

- ✓ **Notions d'anatomie :**
Le squelette et la musculature
La colonne vertébrale et son rôle
- ✓ **Les pathologies liées au dos :**
Les accidents de la colonne vertébrale
Les facteurs aggravants
- ✓ **Visite et conseils sur le lieu de travail :**
L'organisation de la zone de travail
L'économie de l'effort
- ✓ **Etirements et séance de relaxation**
- ✓ **Synthèse de la journée**