

FICHE FORMATION

Prévention du mal de dos

2 jours (14 heures)

Présentiel

Description de la formation

Une formation pour comprendre comment limiter l'impact traumatologique de postures pour les employés administratifs ou de situations de manutentions accidentogènes.

Objectifs de la formation

Acquérir les compétences et les prérogatives pour :

- Comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale (anatomie et biomécanique)
- Comprendre les pathologies et leurs incidences articulaires
- Identifier les mauvaises postures
- S'approprier les bons gestes techniques et/ou les bons placements
- Corriger sa posture pour maintenir ses capacités fonctionnelles
- Prévenir les pathologies et traumatismes par des exercices de renforcement préventifs
- Mettre en oeuvre des exercices permettant de renforcer sa colonne vertébrale
- S'orienter vers des activités physiques adaptées

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de mise en situation pratique sous forme d'ateliers
- Analyse biomécanique et fonctionnelle
- Analyse de pratique et retour d'expériences

Lieu

CRAF2S
Impasse du Vexin
COLOMBELLES 14460
et sites des partenaires de
formation associés

Durée de la formation

2 jours de formation
(14 heures)

Date de formation

Consulter le site internet

Modalités

Formation intra
Formation inter
Formation 100% présentiel

L'ADN pédagogique du CRAF2S

Un accompagnement individualisé
Une équipe de formateurs professionnels expérimentés dans leur domaine
Une pédagogie innovante & impliquante
Des parcours sur-mesure
Un réseau d'entreprises partenaires
Un environnement dédié à la formation

Prévention du mal de dos

Public

Salariés exposés à des manutentions, des positions statiques, des postures répétées et/ou liées à des missions identifiées ou pas

Formateurs

Une équipe pluridisciplinaire investie et engagée dans les actions sport-santé et animation.

Financement

- **Pour les entreprises** : Plan de développement des compétences
- **Pour les indépendants** : Possibilité de prise en charge (totale ou partielle) pour les travailleurs indépendants par les Fonds d'Assurance Formation AGEFICE ou FIFPL
- **Pour les particuliers** : Autofinancement

Tarifs

Inter : 550€
Intra : 1560€

Pour une formation sur mesure, contactez-nous.

Programme de formation

Compétences visées

- PRÉSENTATION FONCTIONNELLE DE LA COLONNE VERTÉBRALE
- PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS TRAUMATISMES ET PATHOLOGIES
- ANALYSE DES INCIDENCES ARTICULAIRES
- APPORT THÉORIQUE SUR L'IMPACT ET LES EFFETS DES PATHOLOGIES
- SUIVI DE SÉANCE TYPE COMMENTÉE SUR LES ASPECTS TECHNIQUES
- DÉCOUVERTE ET APPRENTISSAGE DES EXERCICES ET PLACEMENTS SÉCURITAIRES
- APPRENTISSAGE DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE POSTURES
- IDENTIFICATION DES ACTIVITÉS SALUTAIRES
- CONSTRUCTION DE SON PLAN DE PRÉVENTION PERSONNALISÉ (en fonction du profil du stagiaire)



CRAF2S

CFA - Organisme de formation
Impasse du Vexin
14460 Colombelles
Siret 520 374 505 000 37
N°UAI 0142365 V

Organisme déclaré sous le n°25140235814
auprès du Préfet de Région Normandie

Modalités d'évaluation

Évaluation initiale

Aucune

Validation finale

Évaluation des compétences : Les stagiaires font l'objet d'une évaluation formative en continue.

A l'issue de cette évaluation, une attestation de formation est délivrée aux candidats ayant participé aux différentes phases de la formation.

Évaluation qualitative de la formation

Bilan de formation : Évaluation qualitative de la formation - mesure la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques des formateurs ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Informations complémentaires

Accessibilité de la formation

Référent handicap : Adelaïde CLUZEAU - adelaidecluzeau@craf2s.fr
Accessibilité des Locaux - Accessibilité de la Formation

Prévention du mal de dos



CRAF2S

CFA - Organisme de formation
Impasse du Vexin
14460 Colombelles
Siret 520 374 505 000 37
N°UAI 0142365 V

Organisme déclaré sous le n°25140235814
auprès du Préfet de Région Normandie



02.31.15.69.19 - contact@craf2s.fr