

Gestes et Postures

« Les bons gestes et bonnes postures au travail »

Public visé : Tous publics

Objectif général :

Avoir les bons réflexes devant une situation de portage de charges et être capable de protéger son rachis lombaire.

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Être capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale
- Assurer une manutention efficace
- Être capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
- Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention

Moyens et méthodes pédagogiques :

Apport théorique à l'aide de la projection d'un PowerPoint sur un vidéoprojecteur
Utilisation de films didactiques et pédagogiques
Exercices pratiques de gestes et postures
Support transmis à chaque participant

Sanction :

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire

Durée : 1 jour soit 7 heures

Modalités d'intervention :

Cette formation se déroule en session inter-entreprise de 7 heures et s'adresse à un groupe de 3 à 8 personnes.

Contenu de la formation :

- Déroulement du stage :

1/3 apports théoriques

2/3 mise en situation et évaluation

Apports théoriques :

Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, biomécanique rachidienne, ergonomie rachidienne

Notions d'ergonomie

Notion de manutention dans la vie quotidienne

Notion de législation

Exercices pratiques :

Travaux pratiques : Initiation à la méthode de manutention de charges et applications concrètes sur le poste de travail

Gestes et postures fondamentaux

Gymnastique d'entretien

Synthèse et évaluation :

Accueil et présentation des objectifs

Analyse des besoins par rapport au « vécu » des participants

Animé par un formateur expert en sécurité et prévention des risques professionnels