
Programme de Formation

Gestes et Postures

Organisation

Début :

Fin :

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Ce cours s'adresse à toute personne devant effectuer des efforts de manutention et/ou devant maintenir une position prolongée dans un bureau.



Objectifs pédagogiques

- Apprendre et réaliser les gestes et postures d'économie rachidienne et les appliquer sur le lieu de travail afin de limiter les risques d'accidents



Description

PARTIE THEORIQUE

1. Rappels anatomiques

- Le squelette
- La musculature
- La colonne vertébrale
- La vertèbre
- Le disque intervertébral

2. Mouvements du bassin et de la colonne vertébrale

- Les facteurs aggravants
- Les déformations de la colonne
- Les accidents du disque intervertébral
- Lumbago / sciatique / hernie discale / tassement discal

PARTIE PRATIQUE

3. Positions de travail pour des personnels de bureau et techniques de soulèvement pour des personnels de manutention

- Exercices de prise de conscience des mouvements du bassin et de la colonne vertébrale
- Analyse des mouvements et positions
- Réflexions sur les dangers éventuels de chaque mouvement et posture
- Démonstration du geste ou de la posture corrigée par le formateur
- Réalisation du geste ou de la posture corrigée par chaque stagiaire



Prérequis

Aucun





Modalités pédagogiques

ateliers pratiques et exercices de mise en application



Moyens et supports pédagogiques

Apports théoriques complétés par de la pratique sous forme d'ateliers



Modalités d'évaluation et de suivi

Exercices de mise en application tout au long de la formation, questionnaire d'évaluation fin de formation



Informations sur l'admission

Informations sur la formation en présentielle

- **Lieu** : les stagiaires suivront la formation dans nos locaux (2 avenue Leonard de Vinci, 63000 Clermont- Ferrand
- **Horaires** : 9h -12 h 30// 13h 30- 17 h avec pauses.
- **Interactivité** : échanges directs avec le formateur, travaux pratiques, questions-réponses.
- **Supports** : documents papier ou numériques remis aux participants.
- **Matériel** : chaque stagiaire dispose d'un poste informatique.



Informations sur l'accessibilité

Etablissement ERP

Accessibilité aux personnes en situation de Handicap