
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